دائرة المعارف المنزلية

تقدم

طباخ البيت

في

الغذاء والمطبخ والمائدة

بأحدث الطرق الشرقية والغربية

تأليف الآنسة

أنه ابراهيم

بالتربية النسوية

حـ ٥

شر : دار المعارف للطبع والنشر بمصر

سلسلة

دائرة المعارف المنزلية

تقدم



فى الغذاء والمطبخ والمائدة

بأحدث الطرق الشرقية والغربية

تأليف الآنسة

أنه ابرهيم

بالتربية النسوية

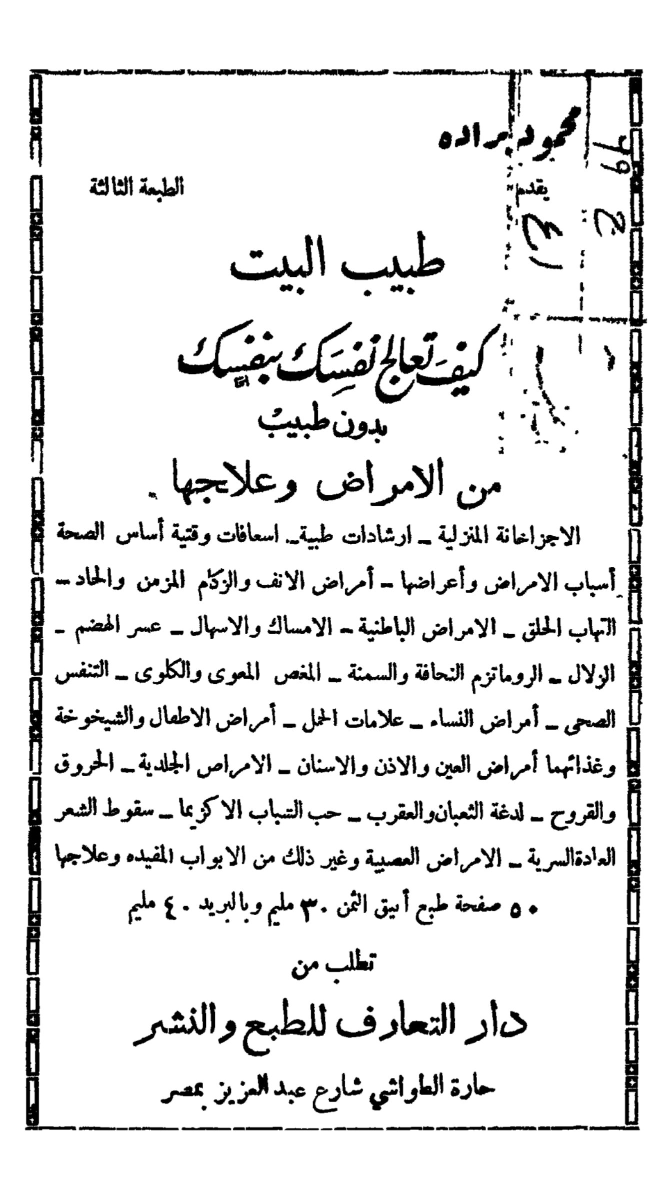
الكتاب الاول

الناشر

دار المعارف

للطبع والنشر

حارة الطواشى شارع عبد العزيز بمصر


محمود براده
يقدم
الطبعة الثالثة
طبيب البيت
كيف تعالج نفسك بنفسك
بدون طبيب
من الامراض وعلاجها
الاجزاخانة المنزلية ـ ارشادات طبية ـ اسعافات وقتية أساس الصحة
أسباب الامراض وأعراضها ـ أمراض الانف والزكام المزمن والحاد ـ
التهاب الحلق ـ الامراض الباطنية ـ الامساك والاسهال ـ عسر الهضم ـ
الزلال ـ الروماتزم النحافة والسمنة ـ المغص المعوى والكلوى ـ التنفس
الصحى ـ أمراض النساء ـ علامات الحمل ـ أمراض الاطفال والشيخوخة
وغذائهما أمراض العين والاذن والاسنان ـ الامراض الجلدية ـ الحروق
والقروح ـ لدغة الثعبان والعقرب ـ حب الشباب الاكزيما ـ سقوط الشعر
العادة السرية ـ الامراض العصبية وغير ذلك من الابواب المفيده وعلاجها
٥٠ صفحة طبع أنيق الثمن ٣٠ مليم وبالبريد ٤٠ مليم
تطلب من
دار التعارف للطبع والنشر
حارة الطواشي شارع عبد العزيز بمصر



مقدمة

وضع للطبيخ الحديث عند الأمم الراقية كتباً نالت حظاً كبيراً من الإتقان وسلاسة الأسلوب وغزارة المادة مع مراعاة الاقتصاد والتنسيق ، على أنه لم تقم من بيننا آنسة فكرت فى إخراج كتاب يجمع أسرار هـذا الفن خدمة للعائلة المصرية بما يتناسب مع ما وصلت اليه السيدة المصرية الحديثة من الرقى ، وبلغته من شأو الحضارة مبلغاً كبيراً ، وما سايرت به أختها الغربية من تقدم أدبى وعلى وليس أنكر ماقامت به بعض الزميلات من وضع كتب للدراسة ولكنها لا تعنى بالغرض المطلوب وما تقتضيه الحاجة بعيدة عن القيود المدرسية ، أضف الى ذلك ارتفاع ثمن تلك الكتب ، مما تجعل فائدتها قاصرة على العائلات الكبيرة ، ليس إلا !!

وانى أرجو أن يسد هـذا الكتاب - والكتب التى ستصدرها دائرة المعارف المنزلية - فراغاً فى عالم الطبخ الحديث ، متوخية فيها التبويب والدقة المتناهية فى وصف الألوان وصفاً بسيطاً يجعل فى استطاعة ربة المنزل الوصول الى غرضها بدون عناء

وهذا الكتاب يحتوى على الأطعمة المتداولة والأكثر شيوعا فى العائلات المصرية مع ملاحظة الاقتصاد

وانى أؤمل أن يحوز هـذا الكتاب رضاء آنساتى . . وأن يكون عونا لربة المنزل ، والفتاة المقبلة على الحياة الزوجية ، وسميراً فى أوقات الفراغ ، وأن يساعدهن على فهم دقائق هذا الفن . . وبالله التوفيق ؟

المؤلفة

يوليو سنة ١٩٤٧

الفصـــل الأول

المطبخ

المطبخ هو المكان المعد لتجهيز وطهى المواد الغذائيـة ، ويحسن أن يقسع فى الجهة البحرية حتى يكون متجدد الهواء ، ويجب أن يتناسب حجمه مع حجم المنزل فلا يكون واسعاً يستدعي مضاعفة العمل ولا صـغيراً يمنع تجـديد الهواء من جهة ويعوق العمل من جهة أخرى

ومن أهم النقط الواجب مراعاتها أن يكون المطبخ متجدد الهواء وأن يكون سقفه عالياً ما أمكن ويحتوى على نوافذ من جهتيه كما تغطى هذه النوافذ بالسلك حتى لايتمكن الذباب من الدخول ، ويجب أيضاً أن يكون النور كافياً ليلاً ونهارا لسهوله العمل فيه ، ويجب كذلك أن تغـطى الجدران بمادة يسهل تنظيفها ، كأن تغطى بالقاشانى الأبيض لارتفاع مترين ، ثم تطلى باقى الجدران بطلاء الزيت أو الجير ، وأن تكون الأرضية ناعمة سهلة التنظيف مثل الرخام أو بيلاط الأسمنت وأن يكون به حوض من نوع جيد لا يمتص الدهن ، عميقاً مثبت عليه صنبوران للماء الساخن والبارد ، وبأسفله بالوعة على شكل S لتصريف الماء القذر ، وأن يركب الحوض على ارتفاع مناسب من مصدر الضوء بقدر الامكان ، وعلى جانبه الأيسر قطعة مناسبة من الرخام لتصـفية المياه ، ويحسن أن تحجب الانابيب بصندوق أو دولاب من الخشب لحسن الشـكل وينتفع به لحفظ الفراجين وأدوات النظافة الخ..

محتويات المطبخ وتنظيمها

١ - الموقدالحجرى : يجب أن يكون من نوع جيد ويثبت فى مكان مناسب يصل اليه الهواء والنور ، ويستغنى عنه فى المنازل المتوسطة

٢ - صندوق الفحم : من الخشب الزنك المصفح داخلياً لوضع الفحم

٣ - منضدة : من الخشب العادى على ارتفاع مناسب وأن تكون متينة ناعمة السطح بها درج وغالباً تغطى بالرخام ، أما المنضدة المستعملة للطهى باستعمال موقد بريموس فتغطى بطبقة من الزنك ، ويحسن أن يعمل بالمناضد قاعدة من الخشب تثبت على ارتفاع ٣٠ سم لوضع الآنية وخلافها ، وإذا كان حجم المطبخ لا يكفى لوضع منضدة ، يمكن تثبيت رف فى الحائط يرفع لكى يكون شكل منضدة فى أثناء العمل ثم يرد لمكانه ثانية

٤ - الدواليب : يجب أن يحتوى المطبخ على عدد كاف منها ، ويتوقف هذا على حجم المطبخ ونوع العمل فيه ، وأن تكون الرفوف عالية غير عريضة ليسهل الدخول اليها ويحسن تغطية الجزء الأمامى بالسلك تجديداً للهواء ، وأن تكون الدواليب دائماً نظيفة وجافة لمنع الحشرات

٥ - الرفوف على ارتفاع مناسب ويحسن أن تكون من الرخام ، وقد تصنع من الخشب وتدهن « باللاكيه » ، ومنها ما يصنع للأطباق خاصة

٦ - صندوق القمامه : من الزنك اسطوانى الشكل مغطى بغطاء محكم ويوضع فى ركن

٧ - كرسى : كتلة واحدة ويوضع فى المكان المناسب له

٨ - ساعة فى مكان ظاهر لمعرفة الوقت

٩ - ثلاجة : يجب أن يكون به ثلاجة ، وأفضل الثلاجات ما استعملت لتبريد المياه وحفظ الأطعمة

١٠ - أدوات المطبخ - يحسن أن يكون به كل الادوات الكافية للعمل ، كالكرزولات والسكاكين والقوالب الخ . . . وأن يكون هناك عدد وافر من العلب والأوانى الزجاجية لحفظ التوابل والسوائل

الادوات والاثاث الضرورى

العدد	الصنف
١	ابريق صاج للمياه
١	آلة لفرى اللحم
١	ابريق صينى للبن
٦	برطمان زجاج أحجام
١	بريمــه
١	ثلاجه
٦-١٢	حلة نحاس احجام
١	دولاب جزؤه السفلى للخزين والعلوى نمليه
١	رشاشه للدقيق
	زجاجات فارغة .
١	ساطور
١	سطل
مجموعة	صنج (الاقه واجزاؤها والرطل واجزاؤه)
٢	سلطانيه صينى
٢	سلطانيه صاج
٤	سكينه للمطبخ
١	سكينه صلب عريضه
٣	سيخ حديد
١	سفط للبيض
١	سلة للخبز
٣	شوك حديد
١	شوايه
١	صفيحه للقمامة
١	صبانه
٢	صوانى نحاس مستديره

العدد	الصنف
١	صوانى للفطير
٦	طبق صاج
٦	طبق صينى
١	طبق صاج كبير عميق
١	طاحونه للبن
١	طاسة للتحمير
١	طواجن
١	طاحونه للتوابل
٦	علب صفيح
١	عصارة ليمون
١	علبة للسكاكين
١	فرن صغير
١	فنطاس غاز بصنبور
٢	فوطه شبكه
٣	فوط للتنشيف
٢	فوط لتجفيف الايدى
٢	فنجان شاى
١	فتاحة علب
مجموعة	قطاعة للبسكويت
١	قالب الماظيه
١	قالب كعك مستطيل
١	قالب كعك مستدير
١	قمع صفيح للغاز
١	قمع صاج
١	كرسى مطبخ
١	كزرولة المنيوم
١	كزرولة صاج

العدد	الصنف	العدد	الصنف
١	بلبلة قهوة	١	منقاش للكعك
١	كوب المنيوم	٢	مكبة سلك
١	كباسة بطاطس	٢	مقصوصة
١	لوح خشب للفرى	٢	مغرفة
١	منضده سطحها رخام لها درجان	١	مصفاة للشاى
١	ورف سفلى		
١	منضدة أو رف للطهى	١	موقد (بريموس)
١	مطبقية	١	مصفاه نحاس للطماطم
١	منخل سلك	١	مكيال رطل
٣	منخل حرير	١	ميزان
٢	ملعقة شاى	١	مشجب للفوط
٣	ملعقة كبيرة من نحاس	١	مسن للسكاكين
٣	ملعقة خشب	١	نشابه
١	مقوار	١	هاون نحاس
١	مخرطة	١	هاون خشب
١	مضرب للبيض	٢	موقد كحول (سبرتو)

آنية الكرار

خزانة الكرار المكان المعد لحفظ المواد الغذائية الطازجة ويوجد عادة فى المنازل الكبيرة ويستغنى عنه فى المنازل المتوسطه ويحسن أن يقع فى الجهة البحرية متجدد الهواء باردا باستعمال الثلاجة فى حالة وجودها مضيئا وبه تيار هوائى ويجب أن يتوافر فى جدرانه وأرضيته نفس الشروط التى توافرت فى المطبخ وعلى أن تكون أرضيته من الأسمنت أو الرخام وإلا وجب أن يكون هناك قطعة أو رف من الرخام لحفظ اللبن والزبد .

ويجب أن يحتوى على كمية وافرة من الرفوف وعلى دولاب ونملية صغيرة للحم توضع فى تيار هوائى أن امكن وعدد وافر من المشابك المعدة للتعليق والبرطمانات

السلاطين المسلطحة للبن ومكبة لتبريد « Butter Coder » واطباق لوضع المأكولات ومكبة سلك ومكاييل وموازين وثلاجات ورف لحفظ الخضر واناء لحفظ الخبز الخ . .

ويجب أن تكون الغرفة سهلة التنظيف فتمسح رفوفها يوميا بخرقة مبللة ثم تجفف جيدا وتنظف تنظيفا كليا مره أسبوعياً فترفع منها الأشياء وتترك الحجرة مفتوحة حتى تجف تماما ثم تعاد الأشياء فى مكانها .

تحفظ بقايا الأطعمة فى أطباق نظيفة خلاف الأطباق التى قدمت فيها للمائدة . ويوضع كل نوع من اللحوم وخلافها بمفرده ثم تغطى المأكولات وتحفظ من الذباب بتغطيتها بمكبة من السلك أو بقطعة نسيج .

ويجب على رب الدار أن تقوم بالتفتيش العام فى الصباح المبكر وتبت فى كيفية استعمال المأكولات فى أقرب فرصة ممكنة . وعليها أن تعمل دائمـــا على حفظ هذا المكان نظيفا خاليا من أى رائحة للعفن

مخزن الاطعمة

هو الحجرة أو الدولاب المعد لخزن المأكولات والحاجيات المنزلية مدة من الزمن . ويحسن أن يكون قريباً من المطبخ بقدر الامكان وأن يتناسب حجمه مع حجم المنزل وعدد أفراده وأن يكون جافا متجدد الهواء مضيئاً ويقفل دائما وأ تحفظ مفاتيحه مع ربة البيت .

ويحتوى مخزن الأطعمة على عدد كاف من الدواليب وأحسنها ماكانت أبوابه تنزلق وأن يحتوى على عدد وافر من البرطمانات ذات الفوهة الواسعة الملصق عليها أسماء الحاجات بخط واضح وعلب ذات غطاء محكم وصندوق للقمامة وفرجون وفوطة أطباق وفوطة شبكة وفوطة لمسح الأيدى وممسحة ومقص وعلبـة خيط كتان وسكين وملاعق ومجرف

ملاحظات ـ (١) يجب حفظ المواد السامة فى زجاجات ملصق عليها الاسم فى دولاب خاص أوعلى مكان بعيد عن متناول الأيدى (٢) مواد التنظيف والغسل الواجب خزنها تحفظ بعيدة عن مواد الأغذية . هذا ويجب على ربة المنزل وضع كشف خاص بأسماء الموجودات وموضعها وأن تحدد وقتا معينا لاخراج المواد

اللازمة ويجب المحافظة على هذا الوقت .

ويجب العناية بالمخزن بازالة الغبار يوميا بخرقة مبللة وتنظيفها جيدا أسبوعيا .

خزن الاطعمه

١ — يجب ان تكون ربة البيت ذات معلومات واسعة عن محلات بيع الاطعمة وانواعها حتى تستطيع اختيار الاصناف بحكمه

٢ — يجب عليهما خزن الاطعمة فى الاوقات المناسبة حتى يمكنها الحصول عليها جيدة ورخيصه

٣ — ان تحصل على الكمية اللازمه لها لاطول مدة ممكنه حتى لاتحتاج إليها فى وقت لاتجدها فيه فتشتريها باضعاف ثمنها وحتى تقلل على نفسها المجهود فتقتصر على شراء مواد الطعام الطازجه التى لايمكن خزنها مثل اللحوم والالبان والخضر .

ولذلك يجب معرفه الاوقات المناسبة من السنة لخزن الانواع المأكولات ومعرفة الطريقة الصحيحة لخزنها

أولا : الأطعمة الجافة

١ — الدقيق : يحفظ جافا فى آنية من الصاج أو صفائح محكمه الغطاء وتنظف هـــذه الآنية تنظيفا جيـــدا ويلاحظ استعمال الدقيق بانتظام فمثلا فى حالة وضع كمية جديدة يراعى استعمال الكمية القديمةالا اذا كان تركيب الاناء معدا بنظام كان تكون له فتحه معينه فى أحد جوانبه

٢ـ البقول : مثل الفول والعدس والفاصوليا والبازلاء الجافة واللوبيا والحمص الجاف ويجب الاتخزن بكميات كبيرة لأنها كثيرا تتأثر بالسوس وتخزن مخلوطة بقليل من الملح وتحفظ عادة فى كيس واحسنها ما يصدر من الوجه القبلى فى أبريل والوجه البحرى فى مايو .

٣ . الحبوب : معظمها يبقى مخزونا دون تلف مدة طويلة خاصة اذا كانت غير مضحونة وتحفظ فى علب أو برطمانات نظيفة محكمه الغطا واكثرها استعمالا فى المنازل هى .

١ ـ القمح والفريك ويخزن فى مايو ويونيه.

٢ ـ الارز ويخزن فى اغسطس وسبتمبر ويجب ان يكون سليما نقى اللون قليل المواد الداخله فيه كالدقيق والنشاء والجير وان يكون من نوع جيد

٣ ـ السمسم : وتحتاج اليه ربة المنزل احيانا وهو نوعان مقشور وغير مقشور ويخزن فى اكتوبر ونوفمبر

٤ ـ المكرونه : واحسنها ماكان سهل الكسر ومنها مايصنع بمصر ومنها مايستورد من الخارج

٥ ـ السكر : جميع أنواع السكر ماعدا النوع البلل ويستعمل لبعض انوان الكعك Moist Brown Sugar تبقى بحاله جيدة مدة طويلة من الزمن مع ملاحظه حفظها فى مكان جاف واناء محكم الغطاء

٦ ـ الشاى : يبقى مخزونا بحالته الطبيعية مدة طويله إلا أن طول المدة تعمل على نقص وزنه ويحفظ فى علب محكمه الغطاء إذا كان من النوع السائب والافيخزن فى غلافه الخاص .

٧ ـ البن : يحسن استعمال أول بأول ويحفظ لحين استعماله فى علبه أو برطمان محكم الغطاء

٨ ـ المربى : تحفظ فى مكان متجدد والهواء جاف ويجب عدم تحريك البرطمانات الاعند اللزوم ويجب الا تلاصق البرطمانات بعضها بعضا .

٩ ـ العسل الأبيض : واحسنه مايخزن بخليته صحيحا فى آنية من الفخار أو فى علبه من الصينى .

١٠ ـ الفواكه المحفوظه : تحفظ فى مكان متجدد الهواء جاف ويجب الكشف عليها وعدم تحريكها الا عند اللزوم .

١١ ـ الفواكه الجافه : مثل القراصيا والوشنه والمشمشيه والزبيب الخ تخزن مدة طويله وخاصة اذا كانت من نوع جيد واحسنها ماخزن فى بدء الموسم ويجب التفتيش عليها للتأكد من عدم اختمارها وتحفظ محكمة الغطاء .

١٢ ـ المكسرات : مثل البندق واللوز والجوز والصنوبر تخزن مدة طويلة مع

المحافظة عليها من الفئران :

١٣ التوابل . مثل الفلفل والشطه وكسبره وكمون وينسون وكراويه وقرفة وتخزن فى ابريل ومايو ويجب ان تكون جافة قليلة الأعشاب الزائدة وتنخل وتغربل وتنقى وتحفظ فى علب محكمة الغطاء أو فى اكياس من الدمور توضع فى مكان متجدد الهواء جافا ويجب الا تخزن مدة طويلة بكميات كبيرة حتى لا تفقد نكهتها المعينة

ثانيا . مواد التنظيف

ويجب حفظها منفصله عن مواد الغذاء .

١ ــ الصابون : الصابون المصنوع حديثا به كمية كبيرة من المياه ولذا يجب عدم استعماله لأن فى ذلك خسارة ويجب ان يعرض للهواء حتى يتم جفافه ويوجد نوع رخيص للاستعمال المنزلى على هيئة قضبان تقطع فى المنازل بسكين حاد أو خيط كتان .

٢ ــ الصودا : يجب ان تحفظ محكمة الغطاء حتى لا يتسرب إليها الهواء .

٣ ــ الشمع : يمكن خزنه بكميات كبيرة مع المحافظة عليه من الفئران .

٤ ــ غاز البترول : يجب حفظه فى مكان بعيد عن المطبخ ويوضع فى صفيحة خاصة ان امكن .

ثانيا ــ مواد الغذاء الطازجة

١ ــ اللحم : يجب ان يكون عديم الرائحه واللون الغير العادى وفى حالة تغير لون اللحم يجب غسله بالماء والخل وطهيه فى الفرن ويجب حفظه بعيدا عن محط الذباب وذلك بتغطيته وقد يفيد جدا رش اللحم بكمية من الدقيق المضاف اليها قليل من الفلفل .

٢ ـ السمك : يجب شراء الكمية الضرورية عند الاحتياج إليها ويجب طهيها بسرعة فالسمك الغير الطازج خطر جدا على الحياة .

٣ ـ الطيور : تكون ممتلئة الجسم سليمه البدن خالية من الحشرات صغيرة السن ويحسن ذبحها وتنظيفها قبل طهيها بليلة فان هذا يساعد على ليونة انسجة الجسم .

٤ ـ اللبن : يجب غليه عقب تسلمه مباشرة ثم تبريده بسرعة فان هذه العملية كفيلة لقتل الميكروبات

٥ ـ الكريمه : يجب شراء الكريمه الضرورية وقت الحاجة إليها وان تشترى من محل موثوق به ويراعى ان تكون طازجه

٦ ــ الزبد : تشترى بكميات صغيرة لتبقى طازجة للأكل وتشترى بكميات كبيرة فى يناير وتخزن طول العام بعد تحويلها إلى سمن بالطريقة الآتية :

تفكك على النار وتصفى بمصفاة لفصل المواد الغريبة ثم ترفع من على النار ثانيا مع التقليب باستمرار حتى يصفر لون اللبن الزائد ثم يرفع الأناء من على النار ويستمر فى التحريك حتى تنخفض درجة الحرارة نوعا فتنفصل الكمية الرائقة المعروفة بالسمن عادة تكيل ويلاحظ أن نوع الزبد الجيـــد ينتج ٨ أرطال سمن من كل ١٠ أرطال زبد ويجب وضع كمية من الملح الرشيدى تتراوح بين ٣/٤ رطل لكل صفيحة سمن وذلك عند انخفاض درجة حرارتها

٧ ــ الجبن ، أنواع عدة ويمكن تقسيمها قسمين : ــ

(ا) الجبن البلدى : أنواع الجبن المختلفة التى تصنع بالقطر المصرى كالحالوم والدمياطى والقريش ودوبل كريم الخ . .

(ب) الأصناف الأفرنجية : وهى ماتستورد عادة من الخارج

وتخزن ربة البيت الجبن البلدى كل بالطريقة التى تراها ناجحة أما النوع الأفرنجى فلا يخزن بل يشـــترى بكميات صغيرة وخوفا من تلفها يجب أن تلف بورق زبد ويوضع فى آنيه من الصينى والزجاج حتى لا تجف .

٨ ـ الخبز : يجب العناية التامة باناء الخبز وذلك بمسحه يوميا وتنظيفه جيدا من وقت الى آخر وتعريفه من بقايا الخبز قبل وضع الكمية الجديده منعا لحدوث العفن ولا يجوز وضع الخبز بها فى مكان دافىء .

٩ ـ الخضر

(ا) الخضر الخضراء : ويجب ان تكون طازجة ناضجة أوراقها ناضره ذات لون أخضر وتختار متماسكة الاجزاء خالية من العطب ويجب أن تشترى فى موسمها الذى تكثر فيه ويرخص ثمنها

(ب) الدرنات والجذور : تنتخب خالية من الطين حتى لا يتضاعف وزنها وكذا ليس بها عطب . ومتماسكة الاجزاء ملساء

١٠ ـ الفاكهة يجب أن تكون طازجة وسليمة من كل عطب مع ملاحظة تمام نضجها وأحسنها ما كان متماسك الاجزاء .

التوابل والبهارات

التوابل هى المواد التى تعطى الطعام الرائحة الطيبة. ولا تعتبر أغذية لانها لاتقوم بتعويض ما يفقده الجسم ولا تمده بالحرارة على أن أضافتها للأطعمة ضرورى للأسباب الاتية . ١ ـ فتح الشهية ٢ ـ زيادة أفراز العصارات المعدية التى تسهل عملية الهضم ٣ اكساب اطعام رائحة طيبة ونكهة .

ويستحسن الاستغناء عن أضافتها لأغذية المرضى والمصابين بضعف الكلى أو بالتهابات فى أعضاء الجسم . ولا يوجد حد فاصل بين البهارات والتوابل فكلاهما يستعمل لغرض واحد

١ ـ الخردل (المسترده): بذور نبات الخردل ويوجد بكثرة فى مصر وفى وسط مزارع البرسيم ويوجد منها نوعان : بذور بيضاء واخرى سوداء وتحضر بطحن البذور وتنخل والخردل ذوطعم حريف يساعدعلى افرازالعصارات المعدية ويعمل منه أوراق الخردل المستعملة طبيا .

٢ ـ الفلفل الأسود : ثمرة شجره تنبت فى سومطره وجاوه والهند وتحضر بتجفيفها ثم تطحن والفلفل الاسود يعطى نكهه حريفة ومطهر .

٣ ـ الفلفل الأبيض : فلفل أسود نقع فى الماء أوماء جير وأزيلت القشرة الخارجية وتنتخب له احسن الثمار وتحضر بتركه فى ماء جير أو يطحن والفلفل الابيض كالفلفل الاسود تماما فى أنه يعطى نكهة ومطهر .

٤ ـ الفلفل الاحمر : نبات الفلفل الاحمر ويحضر بتجفيفه والفلفل الاحمر يستعمل فى الطعام للنكهة .

٥ ـ الشطة : قرن نبات الشطة وتحضر بتجفيفه وسحقه والشطة ذات طعم حريف لدرجة زائدة وتستعمل للنكهة .

٦ ـ الزنجبيل : ساق أرضى ينمو فى الهند والصين ومنه الاسود وهو ما بقى بقشرته واذاازيلت القشرة يحصل على زنجبيل ابيض ويحضر بقشط قشرة ويخفف ويترك

صحيحاأو يطحن أو يسكر والزنجبيل ذو نكهةومعينه لعصارات الهضم ويدخل فى بعض المستحضرات الطبية والزنجبيل المسكر يدخل فى الكعك الخ . .

٧ ـ القرفة : عبارة عن قلف شجرة القرفة ، وتنمو فى المناطق الاستوائية ـ كسيلان والهند ـ وتحضر بتجفيف القلف ، وقد يطوي أو يطحن ، والقرفة تستعمل للنكهة كما تستعمل كدواء

٨ ـ زيت القرفة : كالقرفة تماما ويستخرج بالعصر ، وزيت القرفة يستعمل أيضاً للنكهة وكدواء

٩ ـ القرنفل : براعم زهرية تجمع من شجرة القرنفل التى تنمو فى جزائر الهند الشرقية وسيلان والبرازيل، ويحضر بأن تلقط البراعم قبل تفتحها وتجف فى الشمس، والقرنفل ذو نكهة وذو رائحة طيبة

١٠ ـ زيت القرنفل : كالقرنفل تماما ويستخرج بالعصر ، وزيت القرنفل ذو نكهة ورائحة ، ويستعمل أيضاً كدواء

١١ ـ جوزة الطيب : ثمار من نوع البندقة ، ينمو فى الهند وتحضر بتجفيفها وتقشيرها ، وقد تترك صحيحة أو تطحن ، وجوزة الطيب ذو نكهة ورائحة طيبة

١٢ ـ الكارى : خليط من التوابل المختلفة التى تنمو فى الهند وهى ذات نكهة ورائحة طيبة

١٣ ـ معجون الكارى : خليط من التوابل التى لا يمكن مزجها بعضها ببعض وهى جافة ، ومعجون الكارى ذو رائحة طيبة ونكهة

١٤ ـ الملح : من البحار والصخور ويحضر بالتبخير ثم ينقى ، وهو ذو نكهة ولا يستغنى عنه أى طعام

١٥ ـ النعناع : نبات عشبي يزرع فى مصر وأوربا ويحضر بتجفيف الاوراق وهو ذو نكهة ورائحة طيبة

١٦ ـ روح النعناع : وهو نبات عشبي يزرع فى مصر وأوربا ويحضر بالتقطير وروح النعناع دواء وذو رائحة طيبة ونكهة

١٧ ـ الحبة السوداء : نبات أشبه بالكمون ويحضر بتجفيف البذور ، والحبة السوداء تضاف مع الشمر للخبز وتستعمل فى تخليل الليمون

١٨ - زيت الحبة السوداء : نبات أشبه بالكمون ويحضر بالعصر واستخراج الزيت ، وزيت الحبة السوداء دواء

١٩ - الكراوية : بذور نبات ينمو فى أوربا وتحضر بالتجفيف ثم تترك أو تطحن ، والكراوية مشروب لذيذ الطعم وهى ذات رائحة طيبة ونكهة

٢٠ - الكمون وزيت الكمون : بذور نبات الكمون ويزرع فى مصر وسواحل البحر الأبيض ، ويحضر بأن يضرب ويجفف ، وقد يعصر لاستخراج الزيت ، وهو ذو رائحة طيبة ويضاف للطعام ، ودواء

٢١ - الكزبرة : أوراق وبذور نبات ينمو فى صعيد مصر ويحضر بتجفيف البذور ، أما أوراقها فستعمل خضراء ، والكزبرة ذات رائحة طيبة ونكهة

٢٢ - الأنسون : بذور نبات ينمو فى الوجه القبلى ، ويحضر بالتجفيف ويستعمل كمسهل ومشروب للأطفال ، كما يستعمل أيضاً لأغراض طبية ويضاف الى الخبز لتحسين طعمه

٢٣ - الشمر : نبات عشبي قائم الساق ويحضر بالتجفيف وهو ذو نكهة

٢٥ - البهارات : خليط من التوابل مثل : الفلفل والقرنفل وجوزة الطيب وزر الورد وكبابه صينى وقرفه الخ . . وتحضر بأن تجفف وتسحق وتنخل ، وهى ذات رائحة ونكهة

المواد الملونة المستعملة فى الاطعمة

تستعمل هذه المواد فى كثير من الحلوى والمثلجات والفطائر والشراب والمربى الخ . . والغرض منها تحسين المنظر ، ويجب أن تكون المادة الملونة غير ضارة للجسم وأكثرها وأفضلها استعمالا ما كان من مصدر عضوى نباتى أوحيوانى مثل الكركم أو الزعفران والكتشينل والعينات المصرح باستعمالها كالمينيل البرتقالى

الكركم والزعفران : أصلها نباتى ويعطيان لونا أصفراً أو برتقالياً ويستعملان فى بعض الفطائر وفى مساحيق البيض الجافة وفى تكوين الزبد الصناعى

الكتشنيل : مادة ملونة ذات أصل حيوانى ، تستخرج من حشرة إذ تؤخذ

هـذه الحشره وتقتل بالحرارة ثم تنقع فى المـاء لاستخراج اللون الاحمر القاتم الموجود بها الناتج من وجود المادة العضوية المسماة (حامض الـكرمنيك) ويضاف الى هذا المنقوع مادة قاعدية ضعيفة وقليل من الـكحول وهذا مايسمى بالـكتشنيل أما إذا أضيف الى المنقوع السابق كميـة من الشب فترسب المـادة الملونة وتسمى « كرمين » وتستعمل فى مستحضرات الزينة كأحمر الخدود والشفاة

الروائح الشائع استعمالها فى الاطعمة

القانيليا : عبارة عن الثمار المجففة التى تؤخذ من شجرة القانيليا وهى شجرة متسلقة فى المكسيك ، وهذه الثمرة عبارة عن قرن رفيع طويل من ١٠ – ١٥ سم وعرضه نحو ٨ ملليمترات ، ناعمة الملمس ، سوداء اللون ، وداخلها ماده لحميـة بها حبوب سوداء رفيعة

توضع هـذه الثمار فى الـكحول وتذوب فيه المواد ذات الرائحة العطرية وهى القانيلين ، وقد يوجد على شكل بللورات رفيعة ذات رائحة خاصـة وهى قليلة الذوبان فى الماء البارد ، وأكثر ذوبانا فى الماء البارد والـكحول

ماء الورد : يستخرج بتقطير الورد ويستعمل للحلوى الشرقية

ماء الزهر : يسـتخرج بتقـطير زهر النارنج ويستعمل فى بعض أصناف الحلوى

روح اللوز : يستخرج من اللوز ويستعمل فى بعض أصناف الحلوى والـكيك الخ . . ويستغنى به عن استعمال القانيليا



الفصـــل الثانى

الغذاء والطهى

لاشك أن الغـذاء هو أهم مقومات الحياة فلا يستطيع أى كائن حى فى كلتا الملكتين النباتية والحيوانية أن يعيش طويلا بغيره

فالغـذاء لازم لنمو الجسم وتعويض ما فقده من الانسجة وحفظ حرارة الجسم فى درجه ٣٧ وأمداده بالطاقة اللازمة لأعماله وحركاته ومجهوداته

وتتركب المواد الغذائية نوعان : —

١ — مواد عضوية أساسية وهى تنقسم إلى : —

(أ) مواد بروتينية : (ب) مواد كربوايدراتية (ح) مواد دهنية

٢ — مواد غير عضوية وهى المـاء والأملاح المعدنية

٣ — مواد إضافية وهى الفيتامينات

المواد العضوية :

(أ) المواد البروتينيـة : وهى التى تحتوى على كميات مختلفة من الكربون والأكسجين والأيدروجين والزلال والكبريت والفوسفور وهى توجد فى الأسماك والبيض والألبان والنباتات الخ . . . .

(ب) المـواد الكربوايدراتيـة :وهى التى تتكون من الكربون والايدروجين والأكسجين فقط وهى توجد فى السكر بأنواعه والحبوب والقمح والذرة والأرز والبطاطس والخضر والفواكه وغيرها

(ح) المواد الدهنية : تتكون من نفس العناصر الخاصة بالمواد الكربوايدراتية ولكن بطريقة كيمائية مخالفة وأكثر وجودها فى الزيوت النباتية والدهن الحيوانى وغير ذلك .

ولقد كان المعتقد إلى زمن قريب أن المواد البروتينية هي التي تعوض وتزيد فى نمو الجسم وأن الكربوايدرات هى التى تمد الجسم بالحرارة ولكن الرأى السائد الآن هو أن الحرارة اللازمة للجسم يأخذها من أكسدة أنسجة وخلايا الجسم نفسه وأن البروتينات والكربوايدرات كلتاهما عاملان على بناء الجسم وتكوين أنسجته

المواد غير العضوية : أما المواد غير العضوية فالمقصود بها الأملاح والعناصر المعدنية التى تدخل فى تركيب أنسجة الجسم فضلا عن وظيفتها العضوية التى لا غنى عنها . فالكلسيوم مثلا ضرورى فى تكوين العظام كما أن الحديد يكون أهم عنصر فى خلايا الدم الحمراء واليود لازم للغدة الدرقية لكى تؤدى وظيفتها وهذه العناصر المعدنية توجد فى معظم المواد البروتينية كالخضر والفواكه واللبن واللحوم والماء بمقادير مختلفة كما أن ملح الطعام الذى يتناوله الإنسان بكثرة يحتوى على كل من الكلور والصوديوم وكلاهما ضرورى للجسم ويحتاج جسم الإنسان إلى ما يقرب من ١٤ جم من العناصر المعدنية. أما الماء فهو بلا شك من أهم محتويات الجسم الإنسانى ومن ألزم الضروريات للحياة ويكفى أن نعلم أن ٦٨ ٪ من وزن الجسم تقريبا يتكون من الماء . والماء هو العنصر الهام فى جميع السوائل فى الجسم مثل الدم واللمف والسائل النخاعى وافراز الغدد المختلفة كما أنه أداة هامة فى التخلص من المواد الضارة التى يفرزها الجسم ويحتاج الجسم إلى ٢ ونصف لتر من الماء كل يوم .

الفيتامينات : وعلاوة على القسمين السابقين وهما المواد العضوية وغير العضوية يوجد جزء آخر هام وهو الفيتامينات إذ أن الجسم لا يستفيد من الأغذية إلا مع وجود الفيتامينات وهى مواد ذات تركيب كيميائى معقد توجد عادة بنسب ضئيلة فى الخضر والفواكه الطازجة ويتأثر بعضها بالحرارة ولذا لا توجد فى الأطعمة المحفوظة .

وقد وجد أن هناك أكثر من نوع واحد من هذه الفيتامينات إذا خلا الطعام من أحدهما أو كلها فإنه يتسبب عن ذلك أمراضا كثيرة لا يبرأ الإنسان منها مادام طعاما خاليا منها :

ويوجد الآن الفيتامينات أنواع كثيرة نورد منها ما يأتى :

فيتامين « ا » يوجد بكثرة فى زيت كبد الحوت والزبد والقشدة ومح البيض والجبن والجزر والسبانخ والطماطم والكرنب والموز والبرتقال وغيرها وهو قليل

جدا فى الزيوت النباتية كزيت الزيتون وفى اللبن المنزوع منه القشدة . وهو قابل للذوبان فى المواد الدهنية ولا يتأثر كثيرا بالحرارة إلا إذا كانت شديدة ولمدة طويلة وعدم وجوده فى الطعام يؤدى إلى زيادة قابلية الجسم للأمراض المعدية واصابة ملتحمة العين بمرض القشرة ويمكن الحصول عليه من الجزر (مادة الكاروتين)

فيتامين «ب١» : يوجد بكثرة فى الحبوب النباتية التى لم ينزع منها قشرها كالأرز الغير مقشور كما يوجد فى الخمائر والبذور المزروعة ، كالحلبة والفول النابت والشعير وغيرها . وهو قليل فى الفاكهة والخضر واللحوم والألبان وهو قابل للذوبان فى الماء ويتأثر كثيراً بالحرارة . أما الأمراض التى تنتج من عدم وجوده فهى مرض « البرى برى »

فيتامين « ب ٢ » ويوجد هذا النوع فى الحبوب التى بها جنينها وأيضاً فى الخمائر وفى اللحوم واللبن والبيض والكرنب والخضر وهو قابل للذوبان فى الماء ولا يتأثر كثيراً بالحرارة وخلو الطعام منه يسبب مرض البلاجرا الكثير الإنتشار بمصر ولقد لوحظ أن لهذا المرض علاقة شديدة بدقيق الأذرة وذلك راجع لقلة المواد البروتينية فيه .

فيتامين « ح » ويوجد بكثرة فى الفواكه والخضر الطازجة خصوصا ذات العصير كالليمون والبرتقال والطماطم وما شابه ذلك وكذلك فى اللبن وقت الربيع وهذا النوع من الفيتامين قابل للذوبان فى الماء وسريع التأثر بالحرارة وخلو الطعام منه يؤدى إلى مرض الأسقربوط وهو شائع فى الاطفال الذين يتغذون على الالبان الصناعية فمن الواجب اعطاؤهم عصير الفاكهة .

فيتامين « د » ويوجد فى زيت السمك ومح البيض والزبد والقشدة وغيرها من الدهون الحيوانية ولا يوجد فى الزيوت النباتية وهو قابل للذوبان فى الدهن وقليل التأثر بالحرارة وقد اتضح أن لهذا الفيتامين علاقة بتكوين العظام . فان فقده يؤدى إلى الكساح عند الاطفال ولين العظام عند الكبار كما يؤدى إلى تسوس الاسنان .

وقد ثبت أن لهذا الفيتامين علاقة كبرى بأشعة الشمس وخصوصاً البنفسجية

فهى ضرورية جداً بتنشيط جسم الإنسان على الإستفادة من هذا التأمين .

فيتامين « هـ »: وهو يوجد فى الخضر الطازجة وفى القمح والفول والشعير والزيوت النباتية ولكنه غير موجود فى المواد الحيوانية وجنين الحبوب وخصوصاً القمح اغنى المواد الغذائية بهذا الفيتامين وهو قابل للذوبان فى الدهن ويتأثر بالحرارة وقد اتضح ان لهذا الفيتامين علاقة كبرى بالقدرة على التناسل وان فقده من الطعام قد يسبب نقص التناسل أو العقم .

تنوع الاغذية

من الضرورى تنويع الغذاء الذى يتناوله الانسان حتى يتنوع العمل الذى يقوم به الجهاز الهضمى وتتعود المعدة هضم مختلف انواع الطعام ويصير الجسم اكثر احتمالا عند مغادرة مملكته أو تغير الجو الذى يعيش فيه ، وعند ما يكون الجسم سليما فان الجهاز الهضمى يكيف نفسه بأختلاف الغذاء لأن المعدة تفرز من العصارة الهضمية ما يكفى الغذاء الذى يتناوله واذا استمر الانسان فى تناول غذاء واحد فان المعدة تتعود افراز مقدار معين من العصارة فاذا اختلف هذا الطعام حدث اضطراب فى الجهاز الهضمى

كما أن للسن تأثيراً فى اختيار أنواع الاغذية فالطفل الذى يكون عمره بضعة أشهر لا يمكنه أن يهضم المواد النشوية لان العصارة المعدية عادة لا تحتوى على الخمائر التى تحول النشا إلى جلوكوز ولكن الطفل عندما يصير عمره سنتين أو أكثر يمكنه هضم المواد النشوية والإستفادة منها وكذلك الشخص المسن والمريض فان معدتهما لا يكون لديها القدرة الكافية على هضم ما يقدم لها .

ومن المعترف به أن بعض الأغذية تكون أكثر ملاءمة لبعض الحالات فمثلا فى البلاد الباردة حيث الاجسام فى حاجة إلى كمية وافرة من الحراره تكون المواد الدهنية أكثر ملاءمة لانها تتأكسد بسرعة وتحدث كمية من الحرارة، وفى الاعمال التى تحتاج إلى مجهود جسدى كبير تكون الكربوايدرات خصوصاً السكر أكثر ملاءمة وعلى العموم فمن الواجب أن تحتوى كل أكلة يتناولها الإنسان على المواد الغذائية الاساسية بنسب تلائم حالته كما أنه من الممكن الاستعاضة بالكربوايدرات بدل الدهن وبالعكس ، لان هذا التركيب واحد فى كل من الحالتين ولكن من الضرورى تناول كمية كافية من البروتينات لمد الجسم بالازوت

اللازم له .

وهناك نوعان من البروتينات ، نباتية وحيوانية فالحيوانية أسهل هضما لانها أقرب إلى تركيب بروتين جسم الإنسان أما النباتية فانه لا يهضم منها أكثر من ٨٥ ./. كما أن تنويع الغذاء لايوجد عند الانسان معللا من تناوله له .

الطهى

هو انضاج اللحوم والخضر والبقول وغيرها ومزج بعضها ببعض للحصول على غذاء تام سهل الهضم ، وأهمية الطهى تتلخص فيما يلى :

١ ـ الغذاء الجيد هو قيام الصحة ولا يتأتى ذلك إلا بالطهى

٢ ـ القيمة الغذائيـة للطعام لا تتوفر الا بحسن اختياره واعداده حتى يفى بالغرض المطلوب من أجله ، وربما يكون النوع ذا قيمة غذائية عظيمة ولكن يفقدها بسوء التصرف عند الطهى

٣ ـ الطهى المتقن وطرق تقديم الطعام يدلان دلالة صادقة على مقدار تقدم الشعوب ، لذلك فطنت الأمم المتمدينة الى أهميـة الطهى وعلاقته بصحة الافراد فمدتها المعلومات العلمية والعملية حتى تقف على فائدة كل عنصر من عناصر الطعام للجسم وعلى الكميات اللازمة لكل شخص فى الأعمار المختلفة على حسب مايبذلونه من جهود عقلية أوجسمانية ، ولهذا السبب أوجبت بعض الامم على كل امرأة كل قبل أن تبدأ حياتها الزوجية أن تلتحق بمدرسة تتعلم فيها الفنون المنزلية وأهمها الطهى حتى تتمكن من وضع نظام البيت على أسس صحيحة تضمن الراحة والسعادة

أسباب الطهى

تحتاج أغلب الأغذية الى الطهى لأسباب عدة نذكر منها مايلى :

١ ـ للطهى تأثير بالغ فى قتل الميكروبات التى توجد بالطعام ، كما أنه به يتحسن منظره ويصيره أكثر موافقة لحالة الجسم وأسهل هضما ، وفى أغلب الاحايين يسبب الطهى تليين الانسجة وتفكيكها بعضها من بعض فتؤثر فيها العصارة المعدية بسهولة

٢ فعند طهى المواد البروتينية (اللحم والبيض) تتجمد وتتفكك الخيوط المكونة لها ، أما إذا زادت الحرارة عليها فإن هذه البروتينات تتجمد الى درجة كبيرة يصعب على العصارة المضمية التأثير فيها

٣ ـ وعند طهى المواد النشوية يتفكك الجدار الخلوى المكون من السليلوز ويؤثر الماء فى الحبيبات فتنفجر ، وبذلك يسهل على العصارة المضمية التأثير فيها

٤ ـ وعند طهى المواد الدهنية تتفكك الانسجة المكونة لها ، ولكن يجب ألا تزيد كمية الحرارة بحيث تحلل الموادالدهنية فتكون عسرة الهضم

٥ ـ بعض الخضر قليلة القيمة الغذائية مثل القنبيط والكرنب وكل قيمتها فى الاملاح التى بها فاذا سلقتفانها تفقد مافيها من الاملاح وعلىذلك يكون تعريضها للبخار أكثر فائدة

٦ ـ الطهى يحفظ الطعام مدة طويلة دون تلف

٧ اللحوم النيئة محرم أكلها على الشعوب المتمدينة

٨ ـ الطهى يكسب الطعام رائحة ونكهة تساعد على فتح الشهية وهذا معناه ازدياد العصارات الهاضمة التى تساعد على سرعة هضم الطعام

٩ ـ يساعد تنويع الالوان بالشيء الواحد فلا يبعث الملل

طرق الطهى المختلفة

أولا ـ السلق:

السلق من أسهل طرق الطهى وهو عبارة عن غمر الطعام فى سائل فى درجة حرارة عالية وهى درجة الغليان أى ٢١٢ ف أو ١٠٠ سنتجراد ويستعمل السلق عادة فى الآتى

١ ـ اللحم بأنواعه حتى تجمد المادة الزلاليةالسطحية فيساعد هذا على حفظ المواد الغذائية بداخلها

٢ ـ للخضر الخضراء والبقول والفواكه وغيرها

٣ ـ لعمل الخلاصة حيث تعمل على تقليل كمية الماء به فيزيد ذلك فى القيمة الغذائية .

٤ ـ لتبخير الماء من بعض الاطعمة كالقلايا واللبن والخل الخ . . .
٥ ـ لعمل الاشربة المختلفة كالمحلول السكرى الخ . . .
٦ ـ لطهى النشويات كالمكرونة والارز .

الشروط الواجب مراعاتها عند السلق

١ ـ أن تكون كمية السائل كافية لغمر الطعام إلا فى السمك فتكون الكمية قلية تكفى فقط لتغطيته

٢ ـ أن يكون السائل فى درجة الغليان إلا فى السمك فتكون الحرارة فيه أقل من الغليان

٣ ـ أن يكون بالسائل ملح إذا لزم الحال (ملعقة كبيرة لكل رطلين من السائل) وكذا يوضع البصل فى سلق اللحم والطيور لمنع الزفر ويضاف الخل فى سلق السمك علاوة على الملح بمعدل ملعقة كبيرة لكل أربع أرطال ماء أو عصير الليمون بنفس المقدار

٤ ـ أن يغطى الوعاء جيداً ماعدا فى سلق الخضر والنشويات

٥ ـ ينزع الريم كلما ظهر (الريم هو الالبومين القابل للذوبان المتجمد بفعل الحرارة .)

ثانيا ـ التسبيك :

هو الطهى فى إناء محكم الغطاء مع استعمال قليل من السائل وخفض درجة الحرارة ولذلك يستغرق هذا النوع من الطهى زمنا طويلا وللتسبيك قاعدتان .

١ ـ فى إناء ملائم فوق النار الهادئة .

٢ ـ أوفى الفرن ويستعمل عادة الطاجن الفخار المطلى من الداخل وفائدة استعماله تتلخص فى الآتى : —

(ا) يحفظ الحرارة المكتسبة التى تساعد على نضج الاطعمة فتقلل من كمية الوقود المستعمل

(ب) سهلة التنظيف (حـ) ليس لها تأثير فى طهى الطعام ولا فساده (د) تقدم للمائدة بمحتوياتها غير أنها تلف بالورق المعد أو فوطة مطوية

وهناك فروق وبين التسبيك والسلق فى أن كمية السائل المستعمله فى التسبيك قليلة بالنسبة للكمية الواجب إستعمالها فى السلق وفى أن درجة الحرارة فى التسبيك بطيئة جداً بخلاف مافى السلق

ويتوقف نجاح التسبيك على .

١ ـ استعمال إناء محكم الغطاء لمنع التبخر .

٢ ـ تقطيع اللحم قطعا مناسبا اذا كان لحم الحيوان كبير السن فيقطع قطعا صغيرة

٣ ـ أن تكون نسبة اللحم للسائل رطل لحم الى ثلاث إرباع رطل ماء تقريبا

٤ ـ أن يكون السائل ثخينا نوعا وله طعم لذيذ ونكهة الاطعمة المستعملة ظاهرة فيه

٥ ـ يسبك الطعام على نار هادئة على ألا يزاد عليه فى النضج حتى لاتضيع نكهته ويفقد طعمه

٦ ـ تختلف مدة الطهى تبعا لنوع الاطعمة المستعملة

والطعام المطهى بهذه القاعدة له قيمة غذائية كبرى ويرجع ذلك لطهى اللحم والخضر معاً ، حيث أن ما يفقد من طعم اللحم ومواده الغذائية أو الخضر فى أثناء الطهى يؤكل فى المرق ، كما أن هذه الطريقة تساعد على الادخار فى الوقت والعمل والآنية والوقود ، لأن الطعام يطهى فى إناء واحد وعلى نار واحدة

ثالثاً : التحمير :

التحمير هو طهى الطعام فى مادة دهنية أو حيوانية أو نباتية كالزيت والسمن فى درجة حرارة عالية ، وهذه الطريقه سريعة وسهلة ، ولكن تحتاج الى عناية خاصة وحذر تام ، والاطعمة المطهوة بهذه الطريقة شهية ولذيذة الطعم غير أنها عسرة الهضم

وللتحمير طريقتان : ١ ـ التحمير البسيط ٢ ـ التحمير العميق أو الغزير

١ ـ التحمير البسيط : هذه الطريقة اقصادية نظراً لاستعمال كمية قليلة من المادة الدهنية فى التحمير ، وتستعمل فى تحمير الاشياء الغير المغطاة بشىء كالعجة والكفتة . . الخ

الطريقة العامة :

١ ـ تختار مقلاة نظيفة جافة ويوضع بها كمية قليلة من المادة الدهنية

٢ ـ ترفع على النار حتى يتصاعد منها دخان ازرق خفيف

٣ ـ يوضع الطعام المراد قليه جافا وبحذر

٤ ـ يقلى الطعام حتى ينضج السطح السفلى ثم يقلب لينضج السطح الآخر

٥ ـ ينزع باحتراس ويصفى ثم يوضع على ورقة لتمتص المادة الدهنية الباقية

ومن مزايا هذه الطريقة أنها اقتصادية ، وذلك لأن كميـــة المادة الدهنيـة المستعمله قليلة ، وفى بعض الحالات قد يستغنى عنها كما فى قلى السجق والبسطرمة الدسمة نظراً لتوفير هذه المادة فيها ، وفى أنها سهلة ورخيصة ولذيذة الطعم وسريعة

ومن مضارها : ١ ـ الطعام المطهى بهذه الطريقة يمتص كمية من المادة الدهنية لخلوه من الأغلفة

٢ ـ سطح الطعام دسم مما يؤدى الى عسر هضمها

٣ ـ لا يكون لون أجزائها متعادلا

٤ ـ كمية المادة الدهنية الباقية لا يمكن استعمالها إلا للصنف عينه نظراً لتسرب نكهة الطعام اليها

٢ : التحمير العميق (الغزير) : وفيه يطهى الطعام بغمره كلية فى المواد الدهنية ولذا تستعمل :

١ ـ مقلاة خاصة ، لذلك وغالباً تكون من الحديد المطلى أو من الصلب الغير الملحوم ، ويختلف حجمها ، ولكن عادة لا يكون عمقها أقل من ٤ بوصات ، وقطرها من ٧ ـ ٨ بوصات

٢ ـ سفط التحمير (سبت) : ويكون قطره أقل من قطر المقلاة بمقدار بوصة وفوائده تنحصر فى أنه يساعد على غمر الطعام دفعة واحدة ، وبذا يتم نضجه فى وقت واحد وفى حفظه الطعام لشكله المطلوب ، وفى مساعدته على تصفية الطعام المقلى من السمك ، وذلك بهزه أولا ثم بوضعه على ورقة لتمتص المادة الدهنية

٣ ـ كميـة المادة الدهنيـة تصـل لحوالى ثلثى ارتفاع المقـلاة ، وبالتقريب فالكمية اللازمة للمقلاة السابقة تساوى ثلاثة أرطال

القاعدة العامة للتحمير الغزير :

١ ـ تجهز الادوات اللازمة ، مقلاة عميقة السفط ، أو الملعقة السلك ، المادة الدهنية

٢ ـ يجهز الطعام على حسب نوعه والصنف المراد عمله

٣ ـ يغطى بالغطاء المعين على حسب الصنف والطلب والأغطية تختلف ، والشائع منها :

(ا) البيض أوالبيض واللبن القليل (ب) عجينة ـ الدقيق اللينة المبتلة بالملح والفلفل (ح) البيض وفتات الخبز المدقوق ناعماً (د) النقيطة الفرنسية (ه) الفطير

وتنحصر فائدة هذه الأغلفة فى :

(ا) تزيد فى قيمة الطعام الغذائية (ب) تعمل على تحسين شكل الطعام وطعمه (ح) تمنع اختلاط ريح السمن بالطعام (د) تحفظ الطبقة للطعام من التقلص والاحمرار قبل نضج الطبقات الباطنة

٤ ـ تقدح المادة الدهنية ، ويعرف ذلك بتصاعد دخان أزرق خفيف منها

٥ ـ يغمر الطعام وبعد دقيقة تهدأ النار قليلا لئلا يحمر لونه قبل تمام نضجه

٦ ـ يصفى الطعام المقلى من المادة الدهنية ، وذلك بهز المصفاة أو برفعه بالملعقه السلك ثم وضعه على ورقة لامتصاص ما تبقى من المادة الدهنية

ومن مزايا هذه الطريقة :

١ ـ الأطعمة المطهوة بهذه الطريقة سهلة الهضم ، وذلك لأن الأغلفة تمنع امتصاصها للمادة الدهنية

٢ ـ لون الأجزاء جميعها يكون واحدا

٣ ـ تنضج الأطعمة كلها مرة واحدة فيمكن أكل الجميع ساخناً إذا أريد أو على حساب الصنف

٤ ـ تأخذ وقتاً قصيراً فى النضج

٥ ـ تحتاج الى مراقبة قليلة

٦ ـ كمية السمن أو الزيت المستعملة وإن كانت كبيرة فانها فى الواقع اقتصادية لأنه يمكن استعمال هذه المادة مراراً لأصناف مختلفة إذا اعتنى بها العناية الكافية

ويرجع ذلك لارتفاع درجة الحرارة للمواد الدهنية ارتفاعا كبيراً يعمل مباشرة على كتم عصارات الطعام داخله ، ولذا لا تتسرب الى المادة الدهنيـة ولا تؤثر فى طعمها ، ويمكن قلى أصناف مختلفة كاللحم والسمك والفاكهة فى كمية المادة الدهنية عينها

درجة الحرارة اللازمة للتحمير واختبارها :

تختلف درجـة الحرارة فهى بين ٣٢٠ ـ ٤٠٠ ف ، وذلك راجع لنوع الطعام المراد قليه من حيث النوع وتركيب الصنف والقوام والسمك ومن حيث مقـدار بلالة سطحه ونضوجته أو عدمها

وأضمن الاختبارات مقياس الحرارة الخاص ، ولـكن التجارب والملاحظات بينت صحة درجة الحرارة الملائمة للتحمير فى وقوف حركة السمن أو الزيت ، ثم خروج دخان أزرق خفيف ، وكلمـا زادت الحرارة زاد تصاعد الدخان ، ويمـكن اختبار درجة الحرارة بوضع قطعـة من الخبز فى المادة الدهنية عند صعود الدخان فإن احمر لونها مدة دقيقة فالحرارة ملائمة للتحمير

نجاح التحمير :

يتوقف نجاح التحمير على :

١ ـ النظافة التامة للمادة الدهنية ، وذلك بتصفيتها بعد كل تحمير أو فى أثنائه إذا لزم

٢ ـ ملاءمة درجة الحرارة للمادة الدهنية للأغذية المختلفة

٣ ـ تحمير كمية ملائمة من الطعام دفعة واحدة لأن الـكمية الـكبيرة تعمل على خفض درجة الحرارة للمادة الدهنيـة فلا تـكتم المواد الغذائيـة داخل الطعام بل تتسرب الى السمن فتؤثر فى طعم المادة الدهنية ، وبتحمير كمية كبيرة دفعة واحدة يطفو السمن ويسيل على الموقد فيشتعل ويسبب خطراً

٤ ـ التصفية التامة بالسفط أو الملعقة أو باستعمال الورق

٥ ـ تقليب الطعام قبل التحمـير البسيط ، وكذا فى بعض أصناف التحمـير العميق

٦ ـ الأطعمة المغطاة بالبيض وفتات بالخبز ، يلاحـظ أن يكون غطاؤها متعادلا منظما

ويكون مضغوطاً حتى لا تتساقط أثناء التحمير فيسبب حرق السمن

٧ ـ الاطعمة المغطاة بالنقيطة يجب تصفية الزائد منها قبل وضعها فى المقلاة ، ويلاحظ رفع ماتساقط منها فى المادة الدهنيه بملعقة

فاذا فالوحظت النقطة السابقة كانت الاطعمة المقلية حسنة الطعم رائعة اللون خالية من المواد الدهنية سهلة الهضم هشه

رابعاً : الشى :

الشى هو تسوية الطعام فوق نار مباشرة أو بتأثير الحرارة المتشععة ، وللشى طرق ، منها مايكون على النار مباشرة وعادة تكون الفحم أو أمام نار حامية أو تحت غاز الاستصباح أو الكهرباء

القواعد العامة للشى :

١ ـ تجهز الطيور أو اللحوم الخ على حسب نوعها وتجفف بفوطة نظيفة

٢ ـ تتبل ثم يدهن سطحها بالسمن ليحفظها من الجفاف فى أثناء العملية

٣ ـ تدهن الشواية بمادة دهنية ، ويفضل زيت الزيتون

٤ ـ تعرض جهتاها لحرارة مرتفعة أولا مدة دقيقتين وذلك لتحمير المواد الزلالية السطحية لتحفظ مواد الغذاء فى الطبقات الباطنية حتى يتم نضجها على نار هادئة

٥ ـ تقلب على الوجهين آناً فآنا حتى يتم نضجها بالتساوى دون حرقها

٦ ـ تقلب بملعقتين ولا يجوز مطلقاً اختبار النضج بوخزها بشوكة مثلا حتى لا تتسرب العصارة الغذائية منها ، تقدم وهى ساخنة

خامسا : الطهى فى الفرن

الطهى فى الفرن هو تسوية الطعام بتأثير الحرارة المتشععة وله طريقتان

١ ـ الروستو : وهو عبارةعن الطهى بتأثير الحرارة المباشرة أو المتشععة أمام النار الموقدة وهذه الطريقة المستعملة قديما .

٢ ـ الطهى فى الفرن: وهو عبارةعن الطهى بتأثير الحرارة المتشععة المنعكسة بوضعه فى فرن مغلق حتى تتشعع الحرارة من جوانبه فتساعد على نضج الطعام

ويجب أن تكون الأفران والرفوف نظيفة حتى لا يتغير طعم اللحم بتأثير الدخان المتصاعد وأن تعد الرفوف على حسب الرغبة وإذا كان الفرن يوقد بالفحم

الحجرى فيوقد قبل استعماله بساعة على الأقل ويجب ألا تفتح الأبواب بدون داع منعا لتسرب الحرارة للخارج أما إذا كان الفرن يوقد بالغاز فيوقد قبل استعماله بعشرين دقيقة .

القاعدة العامة للطهى فى الفرن

١ ـ يغسل اللحم ويجفف ثم يضرب إذا كانت قطعة رفيعة لتصير لينة
٢ ـ تتبل على حسب الطلب والصنف
٣ ـ يوزن اللحم ويوضع على قاعدة سلك أو شواية فى صنية ويوضع على اللحم مقدار من السمن بنسبة ملعقة كبيرة لكل رطل لحم .
٤ تزج فى فرن حار مدة خمس دقائق حتى تتجمد المواد الزلالية السطحية
٥ ـ يفتح الفرن ويوضع بعض السمن الحار المتساقط على السطح بملعقة وقد يستبدل السمن بالماء .
٦ ـ تهدأ الحرارة ويترك اللحم حتى يتم نضجه ويلاحظ تكرار عملية وضع السمن على السطح كل ربع ساعة وهذه العملية تساعد ليونة اللحم كما تمنعه من الاحتراق وتساعد على تحسن الطعام وتمنع انقباض الأنسجة .

المدة المقررة لطهى اللحم فى الفرن : —

١ ـ لحم الضأن : ٢٠ دقيقة لكل رطل ، ٢٠ دقيقة زيادة
٢ ـ لحم العجل : ٢٠ دقيقة لكل رطل ، ٢٠ دقيقة زيادة
٣ ـ اللحم البقرى : من ٢٠ — ٢٥ دقيقة لكل رطل . ٢٠ دقيقة زيادة
٤ ـ الطيور الصغيرة : ١٥ دقيقة لكل رطل ، ٢٥ دقيقة زيادة
وقد تختلف هذه المدة المقررة تبعا إلى سمك اللحم الحجم وذوق الآكلين

سادساً : الطهى بالبخار

هو احدى الطرق العامة وهو عباره عن طهى بتأثير حرارة البخار المتصاعد من الماء المغلى ويطهى الطعام فى هذه الحالة بطريقتين .

١ ـ الطريقة المباشرة : كما فى حلة البخار الخاصة وهذه الطريقة تتبع فى طهى الأطعمة الحيوانية ولكن الطعام فى هذه الحالة يفقد بعض المواد الغذائية فتتسرب من ثقوب الوعاء وتفقد فى الماء وعلى ذلك تفضل هذه الطريقة لطهى أنواع البودنج لوجوده فى وعائه الخاص أو لطهى الخضر ذات الغلاف كالبطاطس والجزر

٢ ـ تأثير البخار غير المباشر : يوضع الطعام فى طبق ويغطى بآخر ويوضع فى وعاء به ماء مغلى فينضج بتأثير البخار عصاراته نفسها ولا يمتص بخار الماء المتصاعد وهذه الطريقة تحفظ له مواده الغذائية ونكهته الخاصة .

فوائد الطهى بالبخار .

١ ـ الطعام المطهى بالبخار خفيف سهل الهضم ولذا يصلح لتغذية المرضى والناقهين وذوى المعد الضعيفة

٢ ـ تقل فيه كمية المادة الغذائية المفقود بدرجة محسوسة ويحفظ الطعام نكهته الخاصة ويعمل على خفة البودنج .

٣ يمكن طهى أصناف مختلفة فى وقت واحد

على أنه يجب ملاحظة أن الطهى بالبخار يحتاج لوقت حتى يتم النضج وبذا تستعمل فيه قيمة كمية كبيرة من الوقود ولا يعتبر من طرق الطهى الاقتصادية نظرا لعدم تخلف بهريز أو خلافه يصلح للطعام فى طهى أصناف أخرى

النقط الواجب اتباعها عند الطهى بالبخار

١ ـ الماء الذى بالجزء السفلى لوعاء البخار يجب أن تبقى حرارته فى درجة الغليان مدة الطهى وترفع أو تخفض بحسب احتياج نوع الطعام المراد نضجه وكلما نقصت كمية الماء بسبب التبخر أضيف إليه ماء مغلى حتى لا تهبط درجة حرارته .

٢ ـ يجب أن يكون الوعاء محكم الغطاء والاجزاء منعا من تسرب البخار

٣ ـ قطع اللحم الصغيرة والسمك كذا أنواع البودنج يجب أن تغطى بورقة مدهونة بالسمن منعا من تساقط البخار المتكاثف على الطعام

٤ ـ يتوقف الوقت الذى يتم فيه النضج على حسب كمية الطعام ونوعه

البهريز

هو عبارة عن سائل يحتوى على مقادير مختلفة من مواد الغذاء تطهى بطريقة خاصة لاستخراج النكهة واللون المعين والمواد الغذائية المكونة للعناصر المستعملة ويجب على ربة البيت الاقتصادية استعمال البهريز فى معـــظم الاصناف ليزيد فى نكهتها وقيمتها الغذائية

ويستخرج البهريز من طهى الطعام مثل عظم الحيوان أو السمك أو الطيور والارانب أو من اللحوم المختلفة أو من الخضر

الشروط الواجب اتباعها فى عمل البهريز :

١ - يجب اختيار إناء نظيف متين ذى غطاء محكم

٢ - يجب أن تكون جميع المواد المستعملة نظيفة وطازجة

٤ - يقطع اللحم قطعاً صغيرة جداً ويكثر العظم وينزع اللحم

٤ - فى حالة استعمال اللحم فقط لعمل البهريز يستحسن غمره فى ماء بارد حتى تتسرب المواد الغذائية فى الماء ثم يرفع بعدها على نار هادئة ويترك حتى يغلى مع نزع الريم كلما ظهر ثم تهدأ الحرارة ويترك مدة ٤ ساعات

٥ - يمكن استعمال بقايا الاطعمة المختلفة التى بالمنزل لعمل البهريز ، كقطع عظم ولحم الطيور واللحوم والخضر الطازجة على أن تكون طازجة ونظيفة

٦ - إذا استعملت الخضر مثل الكرفس والجزر والبصل وجب تنظيفها والقاؤها فى البهريز صحيحة أو قطعاً كبيرة نوعا فى منتصف مدة النضج الا فى بهريز الخضر

٧ - تستعمل التوابل بقلة حتى لا تؤثر فى نكهة الاصناف التى يستعمل لها البهريز

٨ - يجب الا يستعمل السمك أو الكرنب أو اللبن أو الخضر الناضجة أو النشويات لأنها تعمل على فساد طعمه وغيوم لونه

٩ - يجب تصفية البهريز عقب عمله ووضعه فى إناء نظيف وتركه فى مكان بارد لليوم الثانى ثم ازالة الطبقة الدهنية السطحية المتجمدة قبل استعماله

١٠ - يغلى البهريز المصفى المستبقى يوميا

١١ - يمكن اعادة طهى العظام واللحم المستعمل مرة ثانية وثالثة بشرط استعمال خضر طازجة خلاف الاولى

ملاحظة : البهريز الناتج من طهى لحم وعظم الطيور والحيوان يسمى الخلاصة الاولى ، واذا أعيد طهيها لعمل بهريز آخر سميت بالخلاصة الثانية وهكذا مرة ثالثة إذا كانت حالة العظم تسمح بذلك

أنواع البهريز

١ - الخلاصة الاولى :

هى أحسن الأنواع وتعمل من طهى اللحم والعظم والخضر للمرة الاولى

المقادير : رطل لحم أو لحم وعظم ، ٢ رطل ماء

الطريقة - ١ : ينزع الشحم ويقـــطع اللحم قطعاً صغيرة ، وقد يفرى ، أما العظام فتكسر

٢ : يضاف الماء البارد للحم والعظم ، ويترك الاناء مدة نصف ساعة حتى تتسرب المواد الغذائية الى الماء

٣ : يرفع الاناءمن على النار حتى يغلى مع نزع الريم كلماظهرثم تهدأ الحرارة ويترك على النار مدة ٣ ساعات مع احكام الغطاء

٤ : يضاف للبهريز : بصلة صغيرة ، قطعة جزر وكرفس وتوابل من : حبات فلفل اسود وأربع من الحبهان ، قرنفله ، فصين مصطكى

٥ : يغلى مدة ساعتين بعد اضافة التوابل والخضر

٦ : يصفى البهريز فى إناء نظيف ويترك فى مكان بارد لليوم التالى ، أما اللحم والعظم فيوضع فى إناء نظيف للإستعمال مرة ثانية ، ويجب الاستغناء عن الخضر والتوابل

٢ : الخلاصة الثانية والثالثه :

يؤخذ اللحم والعظم السابق استعماله للبهريز السابق ، ويعمل مثله تماما مع إضافة خضر وتوابل جديدة ، وتستعمل هذه الخلاصه فى عمل الحساء وفى الطهى أما فى الخلاصة الثالثة يؤخذ اللحم والعظام المستعمل فى الثانية ثم تضاف الخضر والتوابل الطازجه ويتمم كالسابق

٣ : خلاصة الطيور :

تعمل من لحوم وعظم الطيور ، وتستعمل فى عمل حساء الطيور ، وأطباقها المختلفة ومقاديرها كالخلاصة الاولى

٤ : خلاصة السمك :

تعمل من عظم وجلد ولحم السمك ، وإذا احتاج الامر لكمية كبـــيرة منا

استعملت رءوس السمك بعد نزع الأعين

المقادير : رطل سمك ، واحد ونصف لتر ماء ، بصله ، قطعة كرفس ، مصطكى وحبهان ، ملح وفلفل أبيض

الطريقة : ١ : تنظف وتغسل الاجزاء المستعملة وتوضع فى ماء بارد مع بقية المقادير

٢ : يرفع الإناء على نار هادئة مدة لا تزيد على الساعة ، ثم تصفى وتستعمل فى نفس اليوم لئلا تفسد

وتستعمل لحساء السمك وأطباقه المختلفة

٥ : خلاصة الخضر :

وهى نوعان : (ا) الخلاصة الدكناء

المقادير : رطل خضر منوعة مثل : كرفس ، جزر ، بصل ، لتر ماء بارد ، توابل وملح

الطريقة : ١ ـ تغسل الخضر وتنظف وتقطع قطعاً صغيرة ثم تحمر فى قليل من السمن

٢ : يضاف اليها الماء والملح والتوابل وترفع على النار الى أن تغلى مع نزع الريم ، ثم تهدأ الحرارة وتترك على النار مدة ساعة ـ تصفى وتترك لتبرد وتنزع المادة الدهنية

وتستعمل فى حساء الخضر وغذاء النباتيين ـ ويجب استعمالها فى اليوم الذى أعدت فيه لأنها سريعة الفساد

(ب) الخلاصة البيضاء : تعمل كالسابقة تماما ولكن بدون تحمير الخضر

الفصل الثالث

الحساء والصلصات

الحساء سائل قد يكون خفيفا أو سميكا والثانى هو النوع الشائع لاحتوائه على خلاصة مواد غذائيه مكونة للحساء ويكون الحساء بلون المـــواد المكونه له واحيانا تصنى مواد الغذاء المكونة للحساء ثم تنقى كما فى الحساء الشاف وقد يحتوى على المواد المكونه له ـ أما مقطعة أو مصفاة بدون تنقيه ـ مثل حساء اللحم المقطع أو البطاطس وتتوقف القيمة الغذائية على وجود هذه المواد وللحساء قيمة غذائية كبيرة ويمكن عمله بسهولة مع الاقتصاد التام وهو مقوى ومنبه للجهاز الهضمى وسهل الهضم وعادة يقدم ساخنا بكميات صغيرة فى بدء قائمة الطعام

ويتكون الحساء عادة من الآتى :

١ ـ مادة اساسية (خضر أو لحم الحيوان أو السمك أو الطيور)

٢ ـ مادة دهنيه (زبد أو سمن)

٣ ـ سائل (ماء أو خلاصة لبن أو خليط)

٤ ـ المادة التى تعطى نكهة الحساء المطلوب (بذر الكرمن ـ المصطكى ـ الحبهان ـ القرنفل)

٥ ـ التوابل (فلفل ابيض ـ ملح)

٦ ـ المادة التى تعطى الحساء قواما تخينا (الدقيق ـ الكورن فلور ـ البيض)

القواعد العامة لعمل الحساء

١ ـ تفضل الخلاصة على الماء فى عمل الحساء وذلك فى حالة وجودها

٢ ـ يطهى الحساء فى قدر متين ذى غطاء محكم

٣ ـ يلقى اللحم أو العظام دائما فى ماء بارد مع قليل من الملح .

٤ ـ توضع القدر على نار هادئه حتى تغلى مع فصل الريم كلما ظهر .
٥ ـ ينزع الدسم اذا طفا فوق الحساء بكمية كبيرة وذلك بورقة من ورق المطبخ الابيض المخصص لامتصاص الدهن ويقدم الحساء على المائدة ساخنا
٦ ـ احيانا يقدم الخبز المحمر الجاف مع حساء الخضر أو اللحم أو البقول
٧ ـ يضاف اللبن لبعض الانواع لتحسين الطعام ولزيادة قيمة الحساء الغذائيه
٨ ـ اذا تيسرت القشدة فقليل منها يزيد طعم الحساء حسنا

الشروط التى يجب توافرها فى الحساء

١ ـ أن تكون نكهة المادة الاساسية ظاهرة
٢ ـ أن يكون قوامها سميكا نوعا كالقشدة السائلة فى معظم الاحوال عدا الحساء الشاف وحساء مرق الضأن بالشعير
٣ ـ أن تكون خالية من الدسم
٤ ـ أن يكون لونها مماثلا بقدر المستطاع لون المادة الأساسية
٥ ـ أن تقدم ساخنه بقدر المستطاع
٦ ـ يجب تقديمها مع مايلائمها ـ كالخبز المحمر،

١ ـ حساء الحنطة

يطبخ فنجانان من الحنطة مثل البرغل . الفريك . القرطم أو التبيوكة الخ . . . مع فنجان من الماء وقطعة بصل وملعقة سكر صغيرة وربع ملعقة ملح صغيرة على النار فى حلة مدة ثلث ساعه ثم تصفى من منخل وتضاف اليها الصلصة وتقدم .

تكفى ٤ أشخاص   الزمن ٣٠ دقيقه

٢ ـ حساء البسلة

يخلط فنجانان من بسلة ناضجة أو محفوظة فى العلب مع فنجانين ونصف ملعقة مكرونة نيئة وربع ملعقة سكر صغيرة وربع ملعقة ملح صغيرة وقطعة بصل وتوضع فى حلة مدة ربع ساعة وتصفى بمنخل وتخلط بها الصلصة البيضاء وتقدم ساخنه

تكفى ٤ أشخاص   الزمن ٢٠ دقيقه

٣ ـ حساء القنبيط :

تسلق زهيرات صغيرة الى ان تتحلل تماما صغيرة ويضاف اليها عود كرفس مقطع

وقطعة بصل . ونصف ملعقة ملح صغيرة مع مايكفى من الماء حتى تنضج وتصفى الى أن يبقى مقدار فنجان ونصف من المرق ، ثم تهرس القنبيطة فى منخل سلك ، ويضاف اليها المرق وتخلط بها الصلصة ويقدم ساخنا

تكفى : ٤ أشخاص الزمن : ٣٥ دقيقة

٤ ـ حساء الهليون :

تسلق ربطة هليون بعد تنظيفها ومعها ملعقتان كبيرتان من بصل مفروم ، ونصف ملعقة صغيرة من ملح فى ماء مغلى حتى ينضج الهليون ثم يصفى منه مقدار فنجان ونصف من المرق ويقطع الهليون الى قطع صغيرة ويصفى من منخل سلك ، ثم يضاف الى المرق وتخلط عليه الصلصة ويقدم ساخنا

تكفى : ٤ أشخاص الزمن : ٣٥ دقيقة

٥ ـ حساء البطاطس :

تقطع ثلاث من البطاطس المتوسط الحجم كل واحدة الى نصفين ، وتسلق مع قطعة من البصل وعود كرفس مقطع ونصف ملعقة ملح وثلاث فناجين ماء مغلى ولما تنضج يصفى منه مرق بمقدار فنجانين ويهرس البطاطس ويمرر من منخل سلك ويضاف اليه المرق ثم الصلصة البيضاء ويقدم ساخنا

يكفى : ٣ أشخاص الزمن : ٤٠ دقيقة

٦ ـ حساء الطماطم :

تطبخ طماطمتان طازجتان أو محفوظتان فى نصف فنجان ماء وملعقتين صغيرتين من السكر وكبشين قرنفل ونصف ملعقة ملح صغيرة وملعقة كبيرة بصل مفروم مدة ثلث دقيقة ثم تصفى منها المرق ويضاف اليه ثمن ملعقة صودا ثم يصفى الطماطم من منخل سلك ويضاف اليه المرق ثم يضاف الى الجميع صلصة بيضاء متوسطة الكثافة ويقدم ساخنا

تكفى : ٣ أشخاص الزمن : ٣٠ دقيقة

٧ : حساء الكرفس :

تقطع كرفسه كبيرة وتوضع فى حلة مع خمسة فناجين ماء بارد ونصف ملعقة صغيرة من ملح وقطعة بصل وتوضع على النار حتى تنضج ثم يصفى مقدار فنجانين

ونصف من المرق ويضاف اليه صلصة بيضاء متوسطة الكثافة ويقدم ساخنا

تكفى : ٦ أشخاص　　　　　الزمن : ٤٠ دقيقة

٨ ـ حساء البصل :

تقطع أربعة بصلات متوسطة الحجم ويضاف اليها فنجانان من ماء ، ونصف ملعقة ملح ومقدار واحد من ستة عشر ملعقة صغيرة من الفلفل وتوضع على النار حتى تنضج ويصفى مقدار فنجانين من المرق وتضاف اليه الصلصة البيضاء المتوسطة الكثافة وتقدم ساخنة

تكفى : ٤ أشخاص　　　　　الزمن : ٣٠ دقيقة

٩ ـ حساء الاسبناخ :

يطبخ رطل اسبناخ مع نصف ملعقة صغيرة ملح و ٣ فناجين من مغلى مدة ثلث ساعة ثم يصفى من منخل سلك بمقدار فنجانين ونصف ويضاف اليه الصلصة المتوسطة الكثافة وتقدم ساخنة

وتكفى : ٤ أشخاص　　　　　الزمن : ٢٥ دقيقة

١٠ ـ حساء الدجاج :

المقادير : دجاجة ، رطلان ماء ، نصف بصلة ، عودان كرفس ، حزمة بقدونس ، ملعقة ملح صغيرة ، سته حبات فلفل صحيحة ، نصف فنجان أرز

طريقة العمل : تقطع الدجاجة قطعا مناسبة وتوضع فى حلة ويصب الماء عليها وتوضع على النار حتى تغلى ، ثم ينزع الريم وتخفف النار وتبقى مدة ثلاثه ساعات ، ثم يضاف البصل والكرفس والبقدونس والملح والفلفل وتبقى على النار ساعة أخرى تستخرج الفرخة ويبرد الحساء حتى يمكن نزع الدهن ويصفى ثم يقطع قيمة فنجان وربع من صدر الفرخة قطعا مربعة وتوضع فوق الحساء ، يسلق الارز فى فنجانين ماء فى حلة مزدوجة مدة نصف ساعة ويضاف الى المرق ويوضع ملح بقدر المطلوب ويقدم معه خبز محمص أو بقسماط ، ويمكن أيضاً عمل هذا الحساء من عظام الفراخ ، ولكنها لا تكون دسمة بمقدار ما تقدم

تكفى : ٤ أشخاص　　　　　الزمن : ٤٠ دقيقة

١١ ـ حساء الفاصوليا السوداء :

المقادير : فنجانان من فاصولية سوداء ، لتر ماء ، ثلاث ملاعق سمن ، بصلة

صغيرة . جزرة ، عودان كرفس ، حزمتان بقدونس ، ملعقه صغيره ملح ، ثمن ملعقة فلفل ، بضع قرون شطه ، ملعقتان كبيرتان دقيق ، ثلاث ملاعق كبيرة ماء ، بيضة مسلوقة ، ليمونة

الطريقة ـ ١ ـ تنقع الفاصوليا فى الماء طول الليل ثم تصفى ٢ ـ يسيح السمن فى حلة وتحمر فيه البصلة المفرومة حتى تصفر ٣ ـ تضاف الفاصولية والماء والجزر والكرفس والبقدونس والملح والفلفل والشطة ٤ ـ يترك على النار الهادئة أربع ساعات ويضاف اليها الماء إذا لزم الحال ٥ ـ تصفى من منخل ثم تعاد على النار ٦ ـ يرب الدقيق مع ملعقتين ماء ويضاف الى الحساء تدريجيا مع توالى التقليب الى أن يتكاثف ، ثم يوضع ملح إذا لزم الامر ٧ ـ تفرم البيضة فرما رفيعا بشوكه وتضاف الى الحساء ، ويقطع الليمون قطعاً صغيرة ، ويقدم بجانب الحساء على المائدة

تكفى ـ ٦ أشخاص الزمن : ٤ ساعات

١٢ ـ حساء الحمص :

المقادير : فنجان ونصف حمص ناشف . رطل ونصف ماء ، عظام لحم ، ليمونه ، فنجانان لبن مغلى ، ملعقتان كبيرتان سمن ، نصف ملعقه فلفل صغيرة ، ملعقه ملح صغيرة

الطريقة : ١ ـ يفرز الحمص وينقع طول الليل فى ماء ٢ ـ يصفى ويضاف اليه الماء والعظام وبصلة ٣ ـ يوضع على نار هادئة مدة ٣ ساعات حتى ينضج ، ثم يصفى من منخل ٤ ـ يضاف اليه اللبن والسمن والفلفل والملح ويسخن تماما

تكفى : ٤ أشخاص الزمن : ٣ ساعات

١٣ ـ حساء الخضروات الجافة :

المقادير : نصف فنجان فاصوليا ناشفه ، نصف فنجان بسلة ناشفه . ملعقتان كبيرتان من شعير أبيض . ملعقتان كبيرتان أرز ، ملعقتان كبيرتان لوبية . نصف فنجان كرفس مخلوط ، حبتان من البطاطس . لفته بيضاء مقطعة مربعات ، فنجان طماطم طازج مصفى أو مخروط . ملعقة صغيرة من ملح ، نصف ملعقة فلفل صغيرة عظام فخذ بقر

الطريقة : ١ ـ تغسل الحبوب وتنقع فى ماء بارد طول الليل ٢ ـ يوضع

عليها ماء بارد وتترك على النار ولما تغلى تضاف اليها الخضروات والملح والفلفل ٣ - يترك الجميع على النار مدة ساعتين ثم يضاف اليها ماء كلما دعا الحال لذلك . وقبل الانضاج بنصف ساعة يوضع العظام ويستخرج قبل أن يقدم

١٣ - المرق :

المقادير . رطلان لحم ، بصلة ، ورقة غار ، عظام دجاج ، عودان كرفس ، لتران ماء ، حزمة بقدونس ، ٦ فلفلات بيضاء

الطريقة : ١ - يوضع اللحم والعظام فى حلة مكشوفة مع غمره فى الماء البارد مدة ساعة ٢ - يوضع على نار هادئة إلى أن يغلى غليانا بطيئا ، ثم يضاف الملح وتنزع الرغاوى فى الحال ثم تقطر حالا ٤ - تغطى الحلة تماما وتترك تغلى غليانا خفيفاً من ساعتين الى ثلاثة ٥ - تضاف الخضروات بعد تحميرها فى قليل من السمن ثم باقى الاصناف ، وتترك حتى يخلص العظم من اللحم ، ثم تصفى فى إناء وتوضع فى محل بارد حتى يأتى وقت طلبها

تكفى : ٦ أشخاص　　　　الزمن : ٣ ساعات

الصلصات

الصلصة عبارة عن سائل له نكهة معينة مكتسبة من موادها الأساسية وهى مثخنة بالحساء باضافة قليل من الكورن فلور أو الدقيق أو البيض أو الزبد أو الكريمه وتكون الصلصات بابا هاما فى الطهى سواء أكانت بسيطة أم راقية لأنها تعمل على تنويع الاصناف التى تقدم معبا بطرق شتى .

١ - تزيد فى القيمة الغذائية للصنف ، كما فى الكوسة والقنبيط الصلصة البيضاء

٢ - تعمل على تحسين نكهة الطبق كما فى السمك المسلوق بصلصة المايونيز .

٣ - تعمل على تجميل وتحسين شكل الصنف كما فى زخرفة البودنج بصلصة الشيكولاته وضلع السمك المقلى بصلصة الطماطم

٤ - تنقص من نكهة المادة الدهنية الزائدة فى بعض الاطعمة كما فى البطو الاوز فتقدم معه صلصة التفاح

٥ - تكسب الصنف اسما معينا وتزيد فى تجميله فمثـــلا صلصة الكارى اذ

قدمت مع أى صنف كاللحم والسمك والطيور والخضر أكتسب الصنف اسم الصلصة مثل اللحم بالكارى والسمك بالكارى الخ

٦ ـ تساعد على تماسك اجزاء مقادير الاصناف بعضها ببعض كما فى عمل الضلع باللحم المفرى الناضج وهذا النوع من الصلصة ثخين جدا كالعجين وتسمى باندا Panda

المواد الأساسيه المكونه للصلصات

١ ـ المادة الدهنية : وهى اما تكون من الزبد أو السمن أو الزيت

٢ ـ المادة المثخنة : وتتكون من الدقيق أو النشا أو الكورن فلور أو الاراروط أو البيض أو الكريمه

٣ ـ السائل : مثل اللبن أو البهريز أو الماء أو عصير الفاكهة أو خليط من اشياء منها .

٤ ـ المادة التى تعطى الخاصية المعينة : مثل البقدونس المفرى أوالبصل المفرى أو البيض

٥ ـ التوابل والمواد التى تعطى للصلصه النكهة المعينه ـ مثل الملح ، الفلفل ، القرنفل ، القرفه ، قشر الليمون ، الكرفس ، البصل ، الثوم ـ البهارات والصلصات المجهزة كالانشوجة والكتشب والروائح كالليمون والفانيليا وعصارات اللحم المختلفه كالأكسو والبوفريل . Oxo or Bovril

مزايا الصلصه الجيده

١ ـ لون الصلصه يكون مماثلا للون المادة الاساسية كما فى صلصة الطماطم

٢ ـ طعم الصلصه يكون مماثلا لنكهة المواد المستعملة مثل صلصة الكارى

٣ ـ سمك الصلصة يكون ملائما للغرض المطلوب من أجله الصلصه

٤ ـ يجب أن تكون خالية من الكتل ومن الدسم العائم .

٥ ـ يجب أن تكون خالية من الرواسب والجزئيات القاتمة اللون وان تكون نكهتها خالية من نكهة الحرق .

٦ ـ يجب أن يكون قوام جميع اجزائها ممزوجا مزجا متماثلا وغير قابل للانفصال

أقسام الصلصات

تنقسم الصلصات للاقسام الآتيه .

١ ـ الصلصة البيضاء — ٢ ـ الصلصه البنيه — ٣ ـ الصلصه المستعمل فيها البيض لسمك قوامها — ٤ ـ الصلصات الباردة — ٥ ـ الصلصات عديمةالقسم .
وتعتبر الصلصه البيضاء والبنيه أساسا لكثير من انواع الصلصات

أولا ـ الصلصه البيضاء

المقادير : نصف أوقية سمن ونصف أوقية دقيق لكل نصف رطل سائل للصلصة السائلة وثلاثة أربع أوقيه سمن وثلاثة اربع أوقيه دقيق لكل نصف رطل سائل للصلصة السميكة نوعا ونصف أوقيه سمن ونصف أوقية دقيق لكل نصف رطل سائل للصلصة السميكة جدا

الطريقه: ١ ـ يسيح السمن أو الزبد ثم ينزع من على النار .
٢ ـ يضاف الدقيق المنخول مع التحريك الجيد باستعمال ملعقه خشب ثم يعاد على نار هادئه .
٣ ـ يستمر التحريك مدة ٣ الى ٤ دقائق مع ملاحظة عدم تغير لون الدقيق
٤ ـ ينزع الوعاء من على النار ثانيا ويترك ليبرد قليلا ثم يضاف السائل تدريجيا مع التحريك المستمر
٥ ـ يعاد الوعاء على نار هادئة حتى تصل الصلصة لدرجة الغليان مع ملاحظة التقليب المستمر طول الوقت وبعد الغليان مدة لا تقل عن ٧ دقائق حتى يتم نضج الدقيق
٦ ـ تتبل وإذا كان قوامها سميكا تخفف بقليل من السائل ويعاد غليانها ويضاف للصلصه البيضاء مقادير شتى لتنويع صنفها ولزيادة قيمتها الغذائية وحينئذ تكتسب الصلصه اسم المضافة ومثال ذلك

(ا) مواد تضاف فى بدء العمليه لتكسب الصلصه نكهة معينة مثل
١ ـ الخضر ويضاف عند بدء عمل الصلصه كما فى صلصة الباشميل .
٢ ـ مواد تكسب اللبن الذى يستعمل الصلصة نكهة معينة فمثلا يغلى قشر الليمون أو غلاف الفانيليا مع اللبن قبل استعماله لعمل الصاصة
(ب) مواد تضاف للصلصة قبل تقديمها مباشرة بشرط الا تغلى مرة ثانية مع الصلصه مثل الزبد ، الكريمه ، البيض ، السكر ، الروائح ، الحوامض الخفيفه

١ـ الزبد : يضاف مقدار ثلاثة أرباع أوقية زبد لكل نصف رطل صلصة لتزيد فى القيمة الغذائية فيقطع الزبد قطعاً صغيرة ويقلب أو يضرب قطعة قطعة مع الصلصة حتى يتم مزجه لئلا يطفو السطح

٢ ـ الكريمة : تضاف تدريجاً مع التقليب باحتراس ويجب ألا تغلى خوفا من تفكك أجزائها (أى الصلصة) وتغيير طعمها

٣ ـ البيض : تضاف البيضة بأكملها أو يضاف الصفار فقط ، ويجب تسخين الصلصة بعد إضافة البيض بشرط ألا تغلى

٤ ـ الروائح : وهى سهلة التطاير إذا أعيد إغلاء الصلصة بعد إضافتها

٥ ـ الحوامض الخفيفة : مثل عصير الليمون ويجب إضافتها نقطة فنقطة ، وتستعمل بكميات قليلة حتى لا تتفكك أجزاء الصلصة

٦ ـ السكر : سهل الاحتراق ، لذلك يضاف للصلصة الحلوة قبل الغرف مباشرة

(ح) مواد باردة : أما تامة النضج أو تحتاج لاتمام نضجها مثل الجمبرى، أبو جلامبو ، البقدونس فتسخن مع الصلصة مدة ٥ دقائق الى عشر دقائق قبل الغرف لإعادة تسخينها ولتتسرب نكهتها للصلصة

صلصة المايونيز الاقتصادية :

المقادير : نصف رطل صلصة بيضاء ، ملعقتان كبيرتان زيت سلاطة وأخرتان خــــل

الطريقة : ١ ـ تعمل صلصة المسترده وتبرد ٢ ـ يضاف اليها الزيت تدريجيا وبالتبادل مع الخل مع التقليب المستمر ثم تتبل

الباشميل :

المقادير : ثلاثة أرباع أوقية زبد ، ثلاثة أرباع أوقية دقيق ، نصف رطل لبن قطعة كرفس ، قطعة جزر ، فرع بقدونس ، ملح وتافل أبيض ، بصلة صغيرة مثبت بها عدد ٢ قرنفلتان

الطريقة ـ ١ ـ توضع جميع الخضر فى اللبن وترفع على نار هادئة حتى تتسرب نكهتها للبن ثم يصفى اللبن

٢ ـ تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق واللبن المحتوى على خلاصة الخضر

صلصة الفانيليا لكثير من أنواع الحلوى :

المقادير : ١ ونصف أوقية زبد ، ١ ونصف أوقية سكر ، نصف رطل لبن ، ملء ملعقة شاى من دقيق ، نصف ملعقة شاى من فانيليا

الطريقة ـ ١ : تعمل الصلصة البيضاء بنصف مقدار الزبد وبمقدار الدقيق واللبن .

٢ ـ يضاف المقدار الباقى من الزبد قطعة فقطعة مع التقليب

٣ ـ تحلى بالسكر ثم تضاف الفانيليا

ثانيا ـ الصلصة البنيـة

مقاديرها وطريقة عملها كالصلصة البيضاء . إلا أن عملية تحمير الدقيق مع السمن فى الصلصة البنية تستمر حتى يصير لون الدقيق بنياً محمراً ، وذلك بعد تحمير الخضر فى حالة استعمالها كالبصل والجزر والكرفس

والصلصة البنية تحتاج لعناية كبيرة فى أثناء عملها لنحصل على اللون المعين والقوام المطلوب

الشروط الواجب اتباعها فى عمل الصلصة الأساسية (البيضاء والبنية)

١ ـ ملاحظة تحمير الخضر فى حالة استعمالها تحميراً كافياً كما فى الصلصة البنية

٢ ـ ملاحظة تحمير الدقيق فى السمن تحميراً بسيطاً بشرط ألا يتغير لونه ، كما فى الصلصة البيضاء

٣ ـ تحمير الدقيق فى السمن تحميراً بطيئاً حتى يصير لونه بنياً خفيفاً ، كما فى الصلصة البنية بشرط ألايزيد هذا التحمير وإلا أدى نفساد الطعام وانفصال أجزاء الصلصة .

٤ ـ التقليب الجيد عند إضافة السائل منعاً من تجمد بعض الاجزاء

٥ ـ تطهى الصلصة بعد إضافة السائل على نار هادئة لإتمام نضج الدقيق ، ولإظهار نكهة المواد المستعملة ، لأن ارتفاع درجة الحرارة فى هذه المرحلة يسبب انفصال المادة الدهنية وارتفاعها على السطح

٦ ـ يزال أثر المواد الدهنية من على سطح الصلصة إما بنزعها بملعقة أو بقطعة

ورق خشن أو نشاف ، أو ترش كمية من الماء البارد على السطح تؤدى الى ارتفاع المادة الدهنية ، وبذا تسهل نزعها

الصلصه البنية العادية : تقدم مع روستو اللحوم والطيور

المقادير . نصف ملعقه كبيرة من الدقيق، ملعقه كبيرة من السمن ، رطل بهريز أو ماء ، ملح فلفل أبيض

الطريقة . ١ ـ يحمر الدقيق السمن الى أن يصير لونه بنياً محمراً

٢ ـ يضاف البهريز أو الماء تدريجاً مع التقليب الجيد ، ويترك على النار ليغلى مع استمرار التقليب (تصفى جيداً وتستعمل)

الصلصة الاسبانيوليه

المقادير . ثلاثة أرباع أوقية سمن لتحمير الخضر ، لتر بهريز ، ملعقة كبيرة من خل أحمر ، بصلة صغيرة ، نصف جزرة ، طماطمتان وقطعة كرفس ، ملعقة شاى من عصير الليمون ، ٢ قرنفلتان ، ٦ حبات فلفل أسود وملح ، ولعمل الصلصة البنية .

الطريقة . ١ ـ تقطع الخضر وتحمر فى السمن ، ثم تضاف التوابل والبهريز والخل ، وتترك على نار هادئة مدة ساعة مع تغطية الإناء

٢ ـ يصفى البهريز المعد من قبل ويستعمل فى عمل الصلصة

٣ ـ تعمل الصلصة البنيه بالدقيق والزبد والبهزيز المعد ، وتترك على النار مع التقليب حتى تغلى

٤ ـ تطهى الصلصة ببطء على نار هادئه مدة لا تقل عن نصف ساعه مع نزع الدسم

٥ ـ يضاف عصير الليمون وتصفى الصلصة خلال قطعة نسيج

ثالثا ـ الصلصة المستعمل فيها البيض لثخانة قوامها

ويلاحظ فى هذا النوع أن تكون درجة الحرارة منخفضة كافيه لطهى البيض ، حتى يعمل على ثخانة قوام الصلصة بدون تفكك أجزائها ، وتنقسم قسمين

(ا) النوع الساخن ، وله نوعان .

١ ـ النوع الحلو . مثل الكستردة العادية والراقية

٢ـ النوع المملح . مثل الصلصة الهولاندية

(ب) النوع البارد . مثل الصلصة الكستردة الباردة ، صلصة البيض المفرى الباردة ، صلصة المايونيز

صلصة الكستردة (لأنواع الحلوى والبودنج)

المقادير ـ (صفار) بيضتين ونصف رطل لبن وملعقه شاى من سكر ،فانيليا

الطريقه ـ يسخن اللبن لدرجة حرارة الدم ويضاف للبيض المربوب

٢ ـ يصفى الخليط ويضاف اليه السكر ويقلب جيداً على حمام مائى حتى يغلظ القوام

٣ ـ تقدم ساخنه أو باردة

الصلصة الهولندية

المقادير ـ ٣ ملاعق كبيرة من خل أبيض ، نصف أوقية زبد ، ملعقه كبيرة ماء ، ح ٣ بيضات ، ملح وفلفل أبيض

الطريقه ـ ١ ـ يركز الخل على النار حتى يصل المقدار الى ملعقه واحدة

٢ ـ يضاف اليه الماء ثم يقلب الخليط على الصفار المربوب مع التحريك

٣ ـ يسيح نصف مقدار الزبد ويضاف اليه خليط البيض ويرفع على النار على حمام مائى حتى يغلظ التوام

٤ ـ ينزع من على النار ويضاف باقى الزبد المقطع تدريجيا مع التقليب الجيد ثم تقدم الصلصة

صلصة المايونيز ـ (للأطباق الباردة من اللحوم والطيور والسمك والبيض والخضر والسلطات)

المقادير : صفار بيضه نئ، وربع ملعقة شاى من مسترده ـملح ـفلفل ابيض وربع رطل زيت سلاطة و٢ ملعقه كبيره من خل ابيض أو عصير ليمون أوكليهما ملعقه كبيرة كريمة أو لبن أو ماء بارد اذا احتاج الأمر .

الطريقة : ١ ـ يوضع صفار البيض فى سلطانيه ويحرك بملعقة خشب أو شوكه

٢ ـ يضاف الزيت نقطه فنقطه على صفار البيض مع التقليب المستمر السريع

وبهذه العملية يغلظ القوام فيخفف باضافة حوالى ملعقة من الخل أو الليمون نقطه فنقطه

٣ ـ يستمر فى التقليب على هذه الطريقه وفى اتجاه واحد حتى ينتهى المقدار المعين من الزيت والخل ويصير فى النهاية قوام الخليط غليظا نوعا .

٤ ـ تتبل الصلصة بالملح والفلفل الابيض والمسترده .

رابعا ـ الصلصات البـــــارده

وهى قسمان :

(ا) الصلصات الباردة البسيطه مثل صلصة النعناع والصلصة الفرنسية .

(ب) الصلصات بالجيلى وهى عبارة عن خليط من الصلصة الاساسية « البيضاء أو البنيه » أو غيرها مع الجيلى البارد وتستعمل غالبا لتغطية اطباق اللحوم الباردة أو للتجمل وهى أما أن تكون حلوة أو مالحه ولكن أغلبها مملح .

والنوع المملح يعمل من كميات متساوية من الصلصات مع الجيلى فمثلا :ـ

نصف رطل صلصة الباشميل مع نصف رطل جيلى

أو نصف رطل صلصة طماطم مع نصف رطل جيلى

أو نصف رطل صلصة اسبانيوليه مع نصف رطل جيلى

ويلاحظ أن تكون الجيلى سائلا باردا فى اثناء إضافة الصلصة

صلصة النعناع : (تقدم مع اللحم الضأن الروستو)

المقادير : ملعقه كبيرة من النعناع اخضر مفرى ملعقة حلو سكر ربع رطل خل عنب ابيض ثمن رطل ماء مغلى.

الطريقه : يذاب السكر فى الماء المغلى ثم يضاف النعناع والخل وتقدم باردة

ملحوظة : يحسن عمل هذه الصلصة قبل استعمالها بساعتين او ثلاثه حتى تسهل تسرب النكهة من النعناع للخل .

الصلصة الفرنسية . (تقدم مع انواع السلطات)

المقادير . ملعقتان كبيرتان من زيت سلاطه ملعقة حلو من خل عنب ابيض أو ملعقة حلو من عصير الليمون ونصف ملعقة ماى من معجون الخردل ر[illegible]

الاستغناء عنها ـ ملح ـ فلفل ابيض

الطريقة . ١ يمزج الزيت والملح والفلفل والخردل اذا اريد استعمالها

٢ ـ يضاف الخل أو الليمون قليلا قليلا ويقلب الخليط بشوكة أوملعقةخشب حتى يغلظ .

٣ ـ يستعمل مباشرة .

صلصة المايونيز بالجيلى (للسمك واللحوم الباردة والسلطات)

المقادير ـ نصف رطل الماظيه غير حلوة ونصف رطل مايونيز ثخينه .

الطريقه ـ ١ ـ تذاب الالماظيه على نار هادئه جدا ثم تضاف الى المايونيز باحتراس مع التقليب

٢ ـ تستعمل قبل أن تجمد فى تغطية كثير من انواع السمك والطيور الخ.

الصلصة الاسبانيوليه بالجيلى ـ (لتغطية اللحوم والطيور)

المقادير : كصلصة الباشميل الجيلى غير انه يستبدل بصلصة الباشميل الصلصة الاسبانيولية

خامسا — الصلصات عديمة القسم

وتشمل انواع الصلصات التى لاتنتمى لأحد الاقسام السابقة وتنقسم الى:

١ ـ صلصة سميكة مثل صلصة الطماطم والخبز والتفاح .

٢ ـ صلصات تعمل بعصير الفاكهة أو المربى أو العسل الافرنجى أو شراب السكر مثل صلصة المربى ـ صلصة المشمش ـ صلصة العسل الافرنجى .

٣ ـ صلصات تعمل من اللبن أو الماء وتثخن بدقيق الساجو أو الدقيق العادى أو الاراروط ويضاف اليها قطعة من الزبد قبل تقديمها مباشرةلزيادةقيمتهاالغذائيه مثل صلصة الاراروط الحلوة .

صلصة الاراروط ـ (بالبودنج)

المقادير ـ نصف أوقية زبد ونصف رطل لبن وملعقة حلو من سكر وملعقة شاى من اراروط وقليل من الفانيليا

الطريقه : ١ ـ يمزج الاراروط جيدا بقليل من الماء البارد ويضاف للبن المغلى مع التقليب جيدا ثم تطهى الصلصة على النار مدة ٥ دقائق

٢ ـ تحلى الصلصه بالسكر ويضاف اليها الزبد قطعه قطعه مع التقليب ثم تضاف الفانيليا

صلصة العسل :

المقادير ـ ملعقتان كبيرتان من العسل ونصف رطل ماء ملعقة شاى عصير ليمون ملعقة شاى كورن فلور

الطريقه . ١ ـ يوضع العسل والماء وعصير الليمون فى الماء ويرفع على النار حتى يغلى الخليط

٢ ـ يضاف اليه الكورن فلور الممزوج جيدا بقليل من الماء ويعاد عليه

صلصة المربى

المقادير ـ ملعقتان كبيرتان من المربى ـ قليل من عصير الليمون ونصف رطل ماء

الطريقة تضاف جميع المقادير بعضها الى بعض وتغلى ثم تصفى وتقدم . وقد تلون

صلصة التفاح . تقدم مع روستو البط

المقادير : تفاحه كبيرة مقشرة ومقطعة وسكر للتحلية ، ملعقة كبيره ماء بشر قشر ليمونه وقرنفله أو مبشور جوز الطيب

الطريقه : توضع جميع المقادير على نار هادئه الى أن تنضج تماما ثم تصفى وتقدم

صلصة الطماطم ـ (تقدم مع أصناف من اللحوم والسمك)

المقادير ـ نصف رطل طماطم نصف رطل بهريز ، بصلة صغيرة ، جزرة افرنجى ملعقة سمن ملعقة شاى كورن فلور . لون أحمر اذا احتاج الأمر ، ملح ، فلفل ابيض

الطريقة . ١ ـ تشوح الخضر فى السمن ثم يضاف اليها البهريز وتترك حتى تنضج

٢ ـ تصفى خلال منخل شعر .

٣ ـ يضاف اليها الكورن فلور الممزوج بقليل من الماء

٤ ـ تعاد على النار وتترك لتغلى مدة ٣ الى ٥ دقائق مع التقليب المستمر

صلصة الطماطم المعروفة : (بالدمعه)

المقادير . رطل طماطم مصفاه ربع رطل ثوم مفرى ، ملعقة كبيرة خل . رطل ماء . ملعقتان سمن ملح فلفل .

الطريقة . ١ ـ يحمر الثوم فى السمن وتضاف الطماطم المصفاه وتترك حتى تنضج

٢ ـ تضاف ملعقة الخل وتقلب جيداً ثم يضاف الماء وتتبل بالملح والفلفل وتترك حتى تغلى (يطهى بها كثير من انواع الاطعمة)

الباب الرابع
اللحـــوم

تنقسم اللحوم بحسب انواعها قسمين :ـــ

١ ـــ اللحوم البيضاء : ومنها لحوم الدجاج والارانب والحمام وتشمل أيضا لحوم الحيوانات من ماعز وضان وهذه اللحوم يتكون معظمها من خيوط رفيقة وهى اسهل هضما من غيرها واصلحها للصابين بامراض المعدة .

٢ ـــ اللحوم الحمراء : ومنها لحوم الكبير من البقر ففيها كثـــير من الدم والمواد الحديدية وهى أكثر اللحوم عصارة وأكثرها صلاحية للصابين بفقر الدم

تركيب اللحم

يتركب اللحوم من نسيج عضلى ونسيج ضام والنسيج العضلى يتركب من الياف عبارة عن أنابيب تختلف طولا باختلاف المكان من الحيوان وهذه الانابيب تتكون من مواد بروتينيه . اما النسيج الضام فيتكون من البومين وكلاجين التى تذوب فى الماء البارد وتتحول الى جيلاتين عند الاغلاء أو بأضافة حامض وكلما زاد عمر الحيوان قلت كمية الماء وزادت كثافة مادة الكلاجين .

ويوجد بين الألياف السابقة فى وسط النسيج الضام كميات من حبيبات الدهن الذى يقل فى بعض الحيوانات ويكثر فى الأخرى فهو اقل فى لحم الدجاج وأكثر فى لحم البط والاوز مما يجعله عسر الهضم

وأهم البروتينات التى فى هذه الانابيب مادة مايوسين Myosin وهذه المادة تتجمد بعد موت الحيوان فتتصلب العضلات ولكنها تعود وتلين بعد مدة بتأثير بعض الخمائر التى اهمها خميرة الببسين ويتكون داخل الانابيب بعض الاحماض مما يساعد على الهضم ولكن اذ ارادت المدة بعد موت الحيوان فان يحدث تحلل

فى اللحم وتتغير رائحته وطعمه ويلاحظ ان الحيوانات المصيدة تكثر فيها هذه الاحماض بسبب المجهود الذى تبذله قبل اصيطادها وهذه الأحماض تكسبها طعما ورائحة مقبوله ويعوض عن ذلك احيانا باعطاء احماض كالخل للاوز والبط قبل ذبحها .

ويوجد داخل الانابيب التى يتكون منها النسيج العضلى من اللحم عصارة تحتوى على املاح معدنيه اهمها حامض الفسفوريك واملاح الكلسيوم والحديد الذى يكسب اللحم اللون الأحمر وبعض الخلاصات التى تنفذ الى الماء عند اغلائها وهذه الخلاصات تكسب اللحم نكهة وتتوقف النكهة على نوع الحيوان والمرعى ولذلك تجدان لحم الارانب البرية أعذب من لحم الارانب المستأنسه بسبب ماتأكله الارانب البرية من اعشاب ذات رائحة خاصة .

ويلاحظ أن اللحم يحتوى عادة على ١٥ ٪ من وزنه عظما وعروقا وغير ذلك

ماء	٧٥ ٪	نسيج عضلى	١٥ ٪	املاح معدنية	٣ ٪
دهن	٢ ٪	نسيج ضام	٥ ٪	ومواد اخرى	

القواعد العامة لطهى اللحم

تطهى اللحوم بطرق مختلفة فهى اما ان « تسلق » او تطهى مع الخضر والتسبيك أو تحمر فى السمن « التحمير » أو تشوى « الشى » أو تطهى فى « الفرن » « أو على البخار » وكل قاعدة من هذه القواعد تتطلب جزءا معينا من اللحم .

تقسيم اجزاء جسم الحيوان بالنسبة بطرق الطهى المختلفة

١ ــ الرقبة أو الدوش تصلح لعمل الحساء لكثرة العظام الى بها كما انها تصلح للخضر (قاعدتى السلق والتسبيك)

٢ ــ القشرة فى الضأن ــ ويعادلها الكتف فى العجل ــ بها كمية كبيرة من اللحم وكمية قليلة نسبيا من الدهن ولذا تصلح لعمل الروستو والتحمير أو الحشو

٣ ــ الضلوع (الكستليته) تصلح للشى والتحمير وكذ العمل الحساء

٤ ــ البطن : ولحمه لين خال من العظم ولكنه ملاصق للجلد وعليه قليل

من الشحم وفائدته قليلة وأغلب استعماله فى الخضر أو يحشى ، ولقلة الرغبة فيه نرى القصاب يجتهد فى توزيع لحمه قطعا صغيرة على باقى اجزاء الخروف عند بيعه

٥ — بيت الكلاوى : ويطهى عادة مع الخضر (التسبيك)

٦ — « الصدفه » مؤخر الظهر : فى اللحم العجالى فقط وأصلح ماتكون للخضر ويمكن غسل الجزء الأعلى منها أو القريب من الضلوع « بفتيك » واعمل روستو

٧ — الفخذ : هى اكثر الاعضاء لحما كما ان كمية الدهن بها قليله والعظم الذى يكسر اللحم قليل بالنسبة لوزنها ولذا تصلح للتحمير والطهى فى الفرن وعمل الكفتة والبفتيك والكباب والاكارع وتصلح للسلق .

وهناك اجزاء آخرى من اللحم يمكن تقسيمها قسمين :

١ — الرأس : ويحتوى على المخ واللسان الخ — :

٢ — الاحشـــاء الداخلية : ويحتوى على الكبد والقلب والرئه والكرش والبنكرياس والحلوايات والطحال والامعاء الدقيقة والمنديل (الترب) وهـــذه تكون صنوفا لذيذه ورخيصه الثمن ومعظمها سهل الهضم وتحتوى على جميع المواد الغذائية اللازمه لجسم الانسان بكمية وافرة كما انها غنية جدا بالفيتامين ويلاحظ عند أكل هذه الاجزاء

١ — ان تكون طازجة خالية من أى رائحه كريهة ولونها عادى

٢ — ان يغسل جيداً ومراراً بالماء البارد ثم الدقيق وبعضها يغسل أولا بالصابون مثل الامعاء والكرش

التغيرات التى تطرأ على اللحم فى اثناء الطهى

١ـ الطهى يقلل من نسبة الماء الذى فى اللحم وبذلك تزداد القيمة الغذائية اللحم .

٢ ـ يتحول النسيج الضام إلى جيلاتين وبذلك يصير لينا سهل الهضم .

٣ ـ الطهى يجعل اللحم فى حالة صحية وبذلك يقتل الميكروبات .

٤ ـ الطهى يكسب اللحم رائحة ونكهة بسبب خروج العصارات .

٥ ـ تتسرب كمية الدهن للخارج .

وهاك جدولا يبين صحة ذلك .

	ماء	بروتين	دهن	خلاصات	أملاح
لحم العجل النيء	٧١ ٪	٥ ر٢٢ ٪	٥٢ ر٤ ٪	٨٦ ر ٪	٢ ر ١ ٪
« « الناضج	٥٧ ٪	٢٤ ٪	٣٤ ٪	٤ ر ٪	١٥ ر ٪

طرق حفظ اللحوم

١ التبريد وهو تعريض المأكولات لدرجة حراوة أعلى من الصفر بمقدار سنتيجراد . أما التثليج فهو تعريضها لدرجة حرارةدون الصفر وفعل البرودة مزدوج أولا ـ قتل المكروبات .

ثانيا ـ قتل نمو ميكروبات التعفن وتفيدنا هذه الطريقه فى حالة وجود كمية كبيرة من اللحم عندنا حيث أن الجو حار ولا يساعد على بقاء اللحم مدة طويلة دون أن يتحمل،ويفسد وستتم هذه العملية فى شركة التثليج ، وتبدو كما كانت طازجة

التجفيف ـ ويتم ذلك بتعريضها للشمس والهواء أو بتجفيفها فى أفران خاصة بتقطيعها على هيئة شرائح رفيقة ليسهل تجفيفها كالبسطرمة .

٣ التمليح ـ ويكون السملبح جافا وأى أن الملح كسحوق وعادة تضاف نترات البوتاسا لأنها تتفاعل مع الهيموجلوبين الذى فى اللحم وتكون مركبا ذا لون فاقع ليظهر اللحم بالرغم من حفظه كانه طازج وتتبع هذه الطريقه فى أوروبا .

٤ ـ التدخين تستعمل هذه الطريقة بعد التمليح وهى أن تعلق اللحم فى شبه فرن على هيئة مدخنة واسعة وبوقد الخشب فى قاع الفرن فيتصاعد الدخان من الموقد فيؤثر فى الخلايا السطحية للحم .

٥ ـ الحفظ داخل العلب مثل كورن بيف

وفى المنزل يمكن حفظ اللحوم مدة يومين أو ثلاثة وذلك وضعها فى الثلاجه أو تعليقها فى الهواء مع ملاحظة تغطيتها بقطعة من الشاش حفظا من الذباب

الجيلى JELLY

الاساس فى عمل الجيلى هو الجيلاتين ويستخرج من :

١ ـ تحويل الكلاجين وهو الجزء الاعظم النسيج الضام للحم الى جلاتين بالاغلاء

وكلما كان الحيوان صغيراً كان النسيج الضام غنيا بمادة الجيلاتين فمثلا لحم العجل تعطى ٢٥ ٪ جيلاتين ٣ ر ١١ ٪ دهن فانها تعطى أحسن أنواع الحساء .

٢ ـ حوافر الحيوانات تعطى نوعا رخيصا من الجيلاتين ويسمى بالغراء .

٣ ـ يستخرج الجيلاتين من العظام وخصوصا الغضاريف وهى أرخص طريقة وهى المتبعة ويتركب العظام عما يأتى

ماء	دهن	جلاتين	رماد
٥ - ٥٠ ٪	نصف - ٢٠ ٪	١٥ - ٥٠ ٪	٢٠ - ٧٠ ٪

٤ ـ أنقى نوع من الجيلاتين يستخرج من مثانة عموم الاسماك Gsinfass وهى قليلة الاستعمال لغلائها .

تركيب الجيلاتين

ماء	دهن	جيلاتين	رماد
٦ ر١٣ ٪	١ ٪	٢ ر ٨٤ ٪	١ ر ٢ ٪

خواص الجيلاتين الطبيعية

١ ـ يذوب فى الماء المغلى ويتحول الى جيلى بالبرودة

٢ ـ يتجمد الجيلاتين بتأثير بعض المواد القلوية ويصبح غير قابل للذوبان مثل الجيلاتين الموضوع فى محلول الفورمالدهيد الذى يستعمل فى تغطية الادوية

قيمته الغذائية ـ الجيلاتين سهل الهضم وليس له خواص البروتينات الاخرى ولذا لايدخل فى تركيب الاحماض وهـــذا راجع إلى نقص بعض الاحماض الامينية اللازمة لتكوين الجسم ولكن قيمته تتوقف على أمداد الجسم بالحرارة فهو ما يعـــادل البروتينات والكربوهيدرات فالجرام منه يعطى ٤١ كيلو وانما ترجع قيمته الغذائية للجيلى الى المواد السكرية المضافة المحلول

أولا — السلق

اللحم المسلوق :

المقادير : رطل لحم ، ماء ، بصلة ، مصطكى ، حبهان ، ملح ، فلفل

الطريقة - ١ : يوضع اللحم المغسول والمقطع فى الماء المغلى مع الملح والفلفل والمصطكى والحبهان ويترك على النار الى أن ينضج مع نزع الريم كلما ظهر

٢ يرفع اللحم من الماء ويقدم للأكل بعد تجميله بالبقدونس والليمون ، أما المرق فيستعمل لطهى الأطعمة على حدته أو على اللحم

الثريد :

المقادير : مقدار من خلاصة اللحم السالفة ، مقدار من صلصة الخل بالثوم الخالصة ، مقدار من الخبز المقدد ، مقدار من الارز المفلفل

الطريقة - ١ : يقطع الخبز المقدد ويسقى بالخلاصة

٢ : توضع طبقة من الخبز المسقى بالخلاصة وأخرى من الارز المماثل فى وعاء الى أن ينتهى المقدار بشرط أن تكون الطبقة الاخيرة من الارز

٣ : تصب صلصة الخل بالثوم على السطح وتقدم ساخنة

٤ : قد يوضع اللحم حول الثريد بشكل شهى

جيلاتين اللحم :

المقادير : ثلاثة أرباع رطل لحم بتلو وبقرى مفرى ناعما ، ربع رطل سجق بقرى افرنجى ، ١ - ٢ بيضات ، ملعقة بقدونس مفرى ،اوقيه ونصف أوقية فتات خبز افرنجى بائت منخول ، ملح ، فلفل ، بهارات ، جوزة الطيب

الطريقة - ١ : يفرى اللحم مرتين أو ثلاث مرات ، وقد يدق أيضاً بالهاون بعد الفرى

٢ : تضاف المقادير الاخرى للحم وتعجن بالبيض جيداً وتتبل ، ويجب أن تكون العجينة فى النهاية لينة نوعاً ، ويمكن إضافة بيضة أخرى اذا احتاج الامر

٣ : يؤتى بشاشة وتبسط جيداً ويرش سطحها بالدقيق

٤ : تبرم العجينة على شكل اسطوانة متوسطة السمك ، وتوضع على الشاشة وتساوى جيداً

٥ : تلف الشاشة على الاسطوانة وتجمع أطرافها وتبرم جيدا وتربط
٦ : تسلق فى ماء مغلى مضاف اليه الملح مدة ساعة
٧ - تنزع من الماء والشاش وتلف فى شاشة نطيفة أو ورقة زبد مدهونة سمناً وتترك حتى تبرد
٨ : تلبع بقلية الليبع وتقدم صحيحة بعد تجميلها بالخس والطماطم أو تترك حتى تبرد وتقطع حلقات رفيعة وترص بنظام فى طبق وتجمل بالخس والطماطم

رأس الضأن المسلوق :

الطريقة - ١: تنزع جميع الغضاريف ويغسل الرأس جيداً مع الاعتناء بالانف والاذنين ، ثم تنقع فى ماء وملح مدة ١٠ دقائق
٢ : يبيض وذلك بوضعه فى ماء بارد ورفعه على نار متوسطة حتى يغلى ، ثم يصب الماء من عليه وينزع المخ واللسان ، ثم يكشط الرأس والاسنان
٣ : يبيض اللسان بنفس الطريقة ثم تنزع قشرته
٤ : يوضع الرأس واللسان فى ماء مغلى ويتركا على نار هادئة مدة ساعتين
٥ : تضاف بصلة وجزرة وقطعة كرفس وتترك حتى تنضج الرأس
٦ : ينظف المخ بالملح والدقيق وتنزع عروق الدم والجلد ويغسل جيداً ويربط فى شاشة ويبيض كالسابق
٧ -يوضع المخ المربوط فى شاشة فى الإناء مع الرأس ويترك الجميع على النار مدة ٢٠ دقيقة ، ثم تنزع الرأس واللسان والمخ

طريقة التقديم :

١ - ينزع العظم من الراس باحتراس وتوضع فى صحن دافىء
٢ - تغطى بصلصة بيضاء أو تترك بدون تغطية .
٣ - تجمل بمكعبات من اللسان وقطع من المخ وقليل من الخضر المطهوة معها تقدم الخلاصة التى طهيت بها الرأس كحساء تعرف بال « Broth »

سلق الاكارع :

اعداد الاكارع .

١ - يكشط الشعر — ٢ تغسل باللوفة والصابون وتشطف ثانيا — ٣ - يشق

الحافر ويكسر عظم الاكارع عرضا مع ملاحظة عدم انفصال اجزاء الكارع .
٤ - تبيض الاكارع بوضعها فى ماء بارد ويكفى لتغطيتها وترفع من على النار حتى يغلى الماء ثم يستغنى عنه

المقادير : زوج من الاكارع نظيف - ٥ر١ - ٢ لتر ماء - بصله - حبهان - مصطكى - ملح

الطريقه - توضع الاكارع مع مقدار الماء وبقية المقادير وتترك حتى تنضج مع نزع الريم .

وتقدم اما فى صحن مع الليمون والبقدونس أو ينزع العظم ويقدم اللحم مع صلصة البقدونس أو أى صلصة أخرى أما البهريز فيقدم كحساء ويسمى حساء الاكارع

أكارع الضأن أو البتلو بالتربيه

المقادير - ٢ زوج أكارع من ٢ الى ٣ لترات ماء ، جزرة ، بصلة ، قطعة كرفس ابيض ، رطل صلصة بيضاء ، عصير ليمونه ، ملح فلفل ابيض ، ملعقه كبيرة من دقيق مذابة جيدا فى قليل من الماء ، مح بيضتين

الطريقة . ١ - تجهز الاكارع وتنظف وتبيض كالسابق

٢ - تسلق فى الماء المضاف اليه الخضر والتوابل والدقيق الممزوج جيدا

٣ - تخلى من العظام ويرص اللحم فى الصحن .

٤ - يعمل مقدار رطل من الصلصه البيضاء الخفيفه ويكون سائلها بهريز الساق

٥ - يرب صفار بيضتين وتضاف للصلصه مع التقليب الجيد ثم ترفع الصلصه على نار هادئه مدة ٣ دقائق مع استمرار التقليب بشرط الا تغلى.

٦ - يغطى اللحم بهذه الصلصة وتجمل فى الصحن بالخبز المحمر المقطع على هيئة مثلثات

سلق المخ :

المقادير : مخ . بصلة . ملح . فلفل . عصير ليمون . مصطكى وحبهان

الطريقة : ١ - ينزع الجلد وعروق الدم بالملح ويدعك المخ باحتراس بالملح والدقيق ويقشط جيداً

٢ - يوضع المخ فى إناء به ماء بارد وملح ويترك به دقيقة ثم يرفع الاناء على النار حتى يغلى ٥ دقائق .

٣ - يشطف المخ بالماء البارد ثم يوضع على النار مع مقدار آخر من الماء ويغلى مدة من ٥ إلى ١٠ دقائق ومعه البصل والملح وعصير الليمون .

٤ - يرفع من الماء ويترك ليبرد ثم يقطع على حسب الرغبة أو يترك صحيحا

٥ - يقدم بعد تغطيته بالصلصة البيضاء أو صلصة البقدونس أو يجمل بالليمون والبقدونس .

سلق الطحال :

المقادير : طحال ضأن أو بتلو - بصلة كبيرة مقطعة حلقات ، ملعقتان من عصير الليمون - ملح - فلفل

الطريقة : ١ - يغسل بالدقيق وينظف جيداً ٢ - يتبل بالملح والفلفل ونصف مقدار عصير الليمون ويترك حوالى ربع ساعة - ٣ - يوضع فى اناء ويغطى بالماء ويضاف اليه البصل وعصير الليمون وقليل من الملح ويرفع على النار حتى يغلى ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج ٤ . يرفع من الماء ويستعمل على حسب الصنف

طرق تقديمه :

أولا - يقطع شرائح غليطة نوعا ويرص فى صحن ويجمل بالليمون والبقدونس وتقدم معه الصلصة الاتية

مقاديرها : نصف رطل بهريز مصفى متخلف من السلق معلقتين حلو من زيت ملعقة حلو من عصير الليمون - ملح - فلفل

الطريقة : تخلط المقادير بعضها ببعض وتتبل بالملح والفلفل

ثانيا : يشوح قليلا فى السمن المقدوح ويقدم مع البقدونس والليمون

الممبار :

إعداد الامعاء :

١ - يزال شحم الامعاء بقدر المستطاع ثم تغسل جيداوتقلب باليد أوبوضعها فى طرف صنبور المياة وتفتح فأندفاع المياه يساعدعلى قلبها بسهولة .

٢ - توضع فى مصفاة وترش بكمية من الملح ويضغط عليها بخفة للتخلص من المادة المخاطية

٣ - تشطف جيدا ثم تغسل بالدقيق والملح وباللوفة والصابون ، ثم تشطف مرارا

٤ ـ تقلب ثانيا وتكرر عملية ازالة المخاط حتى تتم نظافتها

٥ ـ تعمل الخلطة الآتية : من نصف الى فنجان رطل لحم مفرى ، من فنجان الى فنجان ونصف فنجان أرز ، بصلة كبيرة مفرية ، نصف رطل طماطم ، ملعقة كبيرة من بقدونس مفرى ، ملعقة كبيرة أو قليل من النعناع على حسب الرغبة ، ملح فلفل ، بهار

عمل الخلطة :

١ ـ يدعك البصل المفرى بالملح والفلفل وتقشر الطماطم ويقطع قطعا صغيرة ينقى الارز ويغسل جيدا ثم يخلط مع مقادير الخلطة وتتبل بالملح والفلفل والبهار

٦ ـ تحشى الامعاء بالخلطة السابقة بإحدى الطرق الآتية :

(ا) يربط طرف الامعاء ثم تحشى لثلثها بالخلطة ويملأ الفراغ المملح ، ثم يربط الطرف الآخر ويوزع الماء بالتساوى فى الأمعاء بالضغط عليها

(ب) تحشى الأمعاء لثلثها وتربط من الطرفين ثم توزع الخلطة داخلها بواسطة الضغط الخفيف ، وتربط على مسافات متساوية على حسب الرغبة ثم تثقب ثقوب رفيعة

(ح) تقطع الامعاء قطعا طولها ١٠ سم وتحشى بالخلطة مع ترك فراغ من طرفيها ، ثم ترص فى حلة

(د) تعمل كالسابق وتربط الاطراف وتثقب

٧ ـ يسلق الممبار المعد فى كمية مناسبة من الماء والملح حتى ينضج

٨ ـ يصفى من ماء السلق ويحمر فى السمن ويقدم مجملا بالبقدونس وحلقات الليمون

ثانيا ـ التسبيك

المسبك المضغوط

المقادير : قطعة من لحم البتلو مفرودة ، ورق بقدونس جاف ، قليل من الزعتر ، ورق اللاورو ، ويربط الثلاثة الآخرين فى شاشة ، ١٠ حبات فلفل اسود ، بصلة وجزرتان كبيرتان ومقطعتان حلقات ، قطعة كرفس مقطعة ، ملح ، فلفل أبيض

الطريقة :

١ - تزال العظام والطبقة الجلدية من قطعة اللحم وتفرد جيدا

٢ - تتبل ثم تلف جيدا و تربط بدوبارة

٣ - توضع الخضر المجهزة والشاشة المحتوية على التوابل فى إناء مع كمية قليلة من الماء تكفى لتغطية الخضر فقط ، ثم يوضع اللحم فوق الخضر المجهزة ، وتغطى بورقة مدهونة

٤ - تطهى على نار هادئة مع إحكام غطاء الإناء وملاحظة تقليبها ، وتترك حتى ينضج اللحم

٥ - ينزع اللحم ويوضع بين لوحين أو صنيتين وتضغط وتثقل ويترك حتى يبرد تماما ، ثم يقطع حلقات رفيعة

طاجن اللحم بالخضر :

المقادير : رطل لحم ضأن نخذة ، ملعقتان سمن ، ملعقة حلو من دقيق ، نصف رطل بصل قاورمة ، رطل ماء أو بهريز ، ملح ، فلفل ، جزرتان مقطعتان مكعبات

الطريقة :

١ - يقطع اللحم مكعبات ويحمر فى السمن ثم ينشل منه ، ويحمر البصل وينشل

٢ - يحمر الدقيق فى السمن المتخلف حتى يصير بنيا ، ثم يرفع الاناء بعيدا عن النار ويضاف البهريز تدريجياً مع التقليب الجيد

٣ - يرفع الاناء على النار ويترك ليغلى ٣ دقائق

٤ — يوضع اللحم والبصل والجزر فى طاجن فى طبقات متبادله ويصب فوق الصلصه البنيه السابقة بعد تصفيتها ويغطى الطاجن ويزج فى فرن متوسط حتى ينضج اللحم .

٥ — يوضع حول الطاجن فوطة مطويه أو الورقة المشرشره و تثبت بدبوس

٦ — يقدم الطاجن للمائدة على صحن أوسع منه .

طاجن اللحم باليخنى :

المقادير رطل ونصف رطل بصل مفرى غليظا ، رطل لحم بتلو ، ملح . فلفل

بهار وربع رطل طماطم وربع رطل سمن . قليل من الماء

الطريقه :

١ — يضاف للبصل قليل من الملح ويقلب على نار متوسطة حتى يمتص ماء ويحمر لونه ويضاف إليه قليلا جداً من الماء ويقلب حتى يمتص الماء وهكذا حتى يحمر اللون تماما . فيضاف إليه السمن ويقلب مدة ٥ دقائق .

٢ — تضاف إليه الطماطم المصفاه واللحم المقطع ويقلب الجميع على نار هادئه مدة ١٠ دقائق ثم يصب عليه قليل من الماء ويغلى الجميع مدة ٥ دقائق .

٣ — يوضع البصل واللحم فى طاجن ويغطى ثم يزج فى الفرن

٤ — يرفع الغطاء قبل تمام النضج ليحمر لونه

٥ — توضع حول الطاجن ورقة مشرشرة الحافة وتثبت بدبوس ويقدم الطاجن على صحن .

لحم الكارى :

المقادير : رطل لحم نيي بتلو ـ مقدار من الصلصة الكارى

الطريقة : ـ يقطع رطل لحم مكعبات ويحمر قليلا فى السمن ويرفع منه ثم تعمل صلصة الكارى بالسمن المتخلف

٢ — توضع قطع اللحم المحمرة فى الصلصة وتترك على نار هادئه حتى تنضج من ساعة الى ساعتين

٣ — تقدم مع حوالى ربع رطل ارز مسلوق ، فيوضع الارز على هيئة مستدير مجوف وبوسطه اللحم الكارى .

٤ — يجمل الطبق بالليمون والبقدونس ويقدم ماتبقى من صلصة فى قارب الصلصه

اللحم المسبك بالتربيه :

المقادير : رطل ونصف لحم بتلو صغير، رطل صلصه بيضاء ، وملح وفلفل ابيض ، قطعة كرفس . بصله ـ جزرة ، شاشه (بها عدد ٢ قرنفل ، ٢ حبهان ، ٤ فلفل اسود) ربع رطل كريمة ملعقة شاى عصير ليمون .

الطريقة : ا: يقطع اللحم قطعا منظمه متوسطه الحجم كذا الخضر

٢ : يوضع اللحم والخضر المحمره والتوابل فى اناء مع مقدار من الخلاصة

أو الماء الكافى لتقطيعها يغطى الاناء ويرفع على نار هادئه ـ ويترك حتى ينضج اللحم

٣ — تعمل صلصة بيضاء ثخينه بمقدار رطل من الخلاصة المتخلفة وتغلى جيداً

٤ — ترفع الصلصة بعيدا عن النار وتهدأ حرارتها قليلا وتضاف إليها الكريمة وعصير الليمون وينقل ثم يعاد تسخينها على نار هادئة مع التقليب المستمر

٥ — يرتب اللحم فى صحن دافئ ويغطى بالصلصه الثخينه وتجمل بالليمون والبقدونس .

العصاج

المقادير : رطل لحم مفرى غليظا ـ ملح ، فافل ، بهار ـ بصلة كبيرة نوعا مقطعة حلقات، ملعقة كبيرة من سمن . قليل من الماء

الطريقة :

١ — تخلط البصله باللحم وتتبل وترفع على نار هادئه وتقلب حتى تمتص مابها من عصارات فيضاف إليها قليل من الماء وتترك حتى تمتص مع ملاحظة تقليبها

٢ — يوضع السمن ويقلب الجميع جيداً حتى لايحمر اللحم نوعا .

٣ — يستعمل العصاج لكثير من الاطباق وقد يضاف إليه ملعقتان كبيرتان من الصنوبر

« ثالثا — التحمير »

اللحم المحمر :

المقادير : رطل لحم مسلوق رطل ونصف ملعقة سمن ، ملح ، فلفل بقدونس مفرى ربع اقة بطاطس محمر

الطريقة :

١ — يرفع اللحم من ماء السلق ويجفف ويحمر فى السمن المقدوح

٢ — يرفع ويوضع فى صحن دافئ ويرش السطح بالبقدونس المفرى ويجمل بالبطاطس

كفته اللحم بالبقسماط .

المقادير : رطل لحم بتلو مفرى ناعما ، اوقيه خبز مبلل فى الماء أو اللبن ومعصور

أو ملعقة حلو من بقسماط ـ بصله متوسطة مفرية رفيعا أو عصيرها ربع رطل سمن للتحمير ـ من ١ ـ ٢ بيضه ـ ملح فلفل ـ بهارات

الطريقة ١ ـ تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتتبل وتعجن جيداً

٢ـ تشكل على حسب الرغبه

طرق طهيها وتقديمها :

١ ـ تحمر تحميرا بسيط فى السمن المقدوح وتقدم بعد تجميلها بالبقدونس

٢ ـ تغطى بالبيـض وتحمر فى السمن المقدوح وتقدم معها صلصة الطماطم أو يجمل بالبقدونس

(ح) تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن المقدوح وتقدم معها صلصة الطماطم

(د) ترص بعد تحميرها على الارز المخلوط بقليل من البازلاء السوتية وتصب حولها صلصة الطماطم .

كفتة اللحم بالمصاج :

المقادير : نصف رطل لحم مفرى رفيعا . نصف رطل لحم مصاج ، ١ ـ ٢ بيضة للعجن ملعقة شاى من مقدونس مفرى ـ ملح ـ فلفل ، بهار ، ربع رطل سمن للتحمير .

الطريقة : ١ ـ تخلط جميع المقادير بعضها ببعض عـــدا البيض وتفرى بالماكينة الناعمه

٢ ـ تعجن بالبيض جيداً وتشكل على حسب الرغبه وتحمر فى السمن المقدوح

٣ ـ تقدم بعد رصها فى الصحن وتجميلها بالبقدونس .

الـكستيلته :

المقادير : رطل لحم كستيلته . عصير ليمون وعصير بصلة ـ ملح فلفل ـ نصف ملعقة سمن .

الطريقة ١ ـ يجهز اللحم ويغسل وينزع من أعلى العظم لحوالى بوصة ويزال الدهن الزائد ثم يضرب اللحم لتمزيق الانسجه ولاعطائها الشكل المعين .

٢ ـ يتبل الملح والفلفل وعصير الليمون والبصل إذا أريد .

٣ ـ يجفف اللحم ويحمر فى كمية السمن المقدوح وفى البدء تقلب على جهتيها

بسرعة حتى تجمد المادة الزلالية السطحية ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج .

٤ يرفع اللحم ويغطي من السمن تماما ثم تقدم وهى ساخنه مع البطاطس البيورية وصلصة الطماطم أو الصلصة البنية .

ضلع بالكارى

المقادير : رطل كستليته - بيض وبقسماط للتغطية وملعقة شاى من مسحوق الكارى - ملح وفلفل للتتبيل - نصف رطل من صلصه الكارى - فنجان شاى من الارز المسلوق للتقديم .

الطريقه يتبل اللحم المجهز بالملح والفلفل ومسحوق للكارى

٢ تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن الغزير .

٣ - يسلق الارز ويوضع فى الصحن على هيئة مستدير مجوف ويرص اللحم داخل هذا المستدير ويملأ التجويف بقليل من الارز المسلوق .

تصب صلصة الكارى خارج المستدير ويقدم الطبق ساخنا .

البفتيك

١ - يؤتى بقطع اللحم فخذة وتغسل وتدق جيداً أو تساوى ويحسن أن تكون مستديرة .

٢ - تتبل بالملح والفلفل وقد يستعمل عصير البصل والليمون .

٤ - تقدم مع بطاطس بيورية وصلصة طماطم .

بفتيك اللحم المفرى :

المقادير : رطل لحم فخدة مفرى ناعما ملعقة حلو من مقدونس مفرى ٢ بصلتان بياض بيضة - نصف رطل صلصة بنية - توابل : ملح ، فلفل ، بهار جوزة الطيب - ع ٣ بيضات - ٢ - ٣ أوقيات بطاطس مهوك إذا أريد -قليل قليل من الدقيق - سمن للتحمير .

الطويقة ١ - يخلط اللحم المفرى بالبقدونس والتوابل والبطاطس المهوك إذا أريد استعماله .

٢ - يعجن الخليط بمخ على هيئة قطع البفتيك المستديرة .

٣ - تتبل القطع الدقيقة وتحمر فى السمن المقدوح تحميرا غزيرا أو بسيطا .

٤ - يقطع البصل حلقات وتنزع الحلقات الخارجة الكبيرة ويختلط بها

٥ - يفرى باقى البصل ويحمر فى ملعقة كبيرة من السمن ثم يغطى بكمية من الصلصة البنية ويترك على النار حتى ينضج .

٦ تتبل حلقات البصل فى الدقيق ثم تغمس فى بياض البيض ثم فى الدقيق ثانيا وتحمر .

٧ - تعمل فرشه من ربع أقة البطاطس المهروك وترص قطع البفتيك عليها بنظام

٨ - على كل قطعة من البفتيك حلقة من البصل المحمر وبداخلها قليل من البصل المخلوط بالصلصة .

٩ تصب الصلصة البنية الباقية حول الصحن ويقدم ساخنا .

المخ المحمر بالبيض .

المقادير : مخ بتلو محمر ومسلوق - ملح - فلفل - بيضتان - قليل من الدقيق .

الطريقة ١ - يقطع المخ الناضج شرائح غليظة ويتبل بالملح والفلفل ثم يتبل بقليل من الدقيق .

٢ - تغمس الشرائح فى البيض المربوب المتبل بالملح والفلفل .

٣ - يحمر فى السمن المقدوح - يجمل بالمقدونس ويقدم .

٤ - قد يقدم مع البطاطس البيورية وصلصة الطماطم .

كفته المخ :

المقادير : مخ بتلو مسلوق بارد - بيض للعجن - ملح - فلفل - بيض وبقسماط للتغطيه

الطريقه : ١ - يفرى المخ الناضج ويتبل بالملح والفلفل ويمزج بمقدار قليل من البيض لعجنه يرفع علـــى نار هادئه مع التقليب المستمر الى ان يغلظ قوامه .

٢ - يوضع الخليط على طبق مدهون ويترك حتى يبرد .

٣ - يقطع ويشكل مستديرات وتغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن

٤ - تجمل الكفتة بالبقدونس وتقدم معها صلصة الطماطم .

السجق المقلى :

المقادير - سجق ضأن أو بتلو بقرى .

الطريقة : ١ - يخرم السجق بالشوكة ثم يسلق نصف سلق فى قليل من الماء

يرفع من الماء ويجفف ثم يحمر فى قليل من السمن تحميرا بسيطا .

٢ - يقدم مع البطاطس البيوريةوالصلصةالبيضاء أو صلصة الطماطم أويقدم مع البيض المقلى كطبق من أطباق الافطار

الكبيبة الشامى :

المقادير : رطل لحم ضأن أو بتلو أحمر ، من كوب إلى كوب ونصف برغل كبيبة ناعم ، ٢ بصلتان متوسطان، ملح ، فلفل ، بهار،قرفةناعمة، ربع رطل سمن

مقادير الحشو : ربع رطل لحم مفرى غليظا ، أوقيه لية ، ملح ، فلفل ، بهار قرفة ، ١ - ٢ ملعقة كبيرة من صنوبر ، ملعقتان سمن ، بصلة مقطعة حلقات رفيعة

طريقه عمله : يقدح السمن ويضاف اليه البصل ويقلب معه مدة دقيقتين ، ثم يضاف اللحم واللية والصنوبر والتوابل ويقلب الخليط على نار هادئة حتى ينضج

طريقة عمل الكبيبة - ١ : يفرى اللحم ناعماً بقليل من الملح

٢ - يفرى البصل ويضاف اللحم ويفرى مرتين خلاف المرة الاولى

٣ - ينظف البرغل ويغسل ويصفى جيداً من الماء

٤ - يضاف البرغل المغسول للحم المفرى ويخلط به جيدا ويتبل الخليط بالملح والفلفل والبهار والقرفة

٥ - يفرى الخليط (اللحم والبرغل) مرة أو اثنتين

٦ - يقطع الخليط قطعا متساوية بحجم البيضة وتشكل بيضاوية ، ثم تفتح بالاصبع ويوضع بها مقدار من العصاج وتقفل بشرط أن تكون مجوفة

٧ - تحمر فى السمن وتقدم ساخنة أو باردة

رابعا — الشى

الضلع المشوية

المقادير : رطل لحم من ضلوع - ملح - فلفل - عصير بصلتين - عصير ليمونه

الطريقة : ١ - يجهز اللحم ويرتب وينزع اللحم من اعلى العظم لحوالى بوصه

٢ - يضرب اللحم لتمزيق الانسجة ثم يتبل بعصير البصل والليمون والملح

والفلفل ويترك ـ يدهن بالسمن ثم يشوى على النار المباشرة .
٣ ـ تقدم مع خضر سوتيه وبطاطس وطماطم مشوى أواحدهما
٤ ـ تجمل بالبقدونس والليمون وتقدم ساخنه

الكلاوى المشوية :

المقادير : رطل كلاوى ـ عصير بصلة ـ ملح ـ فلفل ـ عصير ليمونه

الطريقة ـ ١ ينزع الشحم وتشق الكلى نصفين وينزع الحوض والانابيب والقشرة الخارجية وتنقع فى الماء الدافىء والملح مدة ربع ساعة ثم تجفف
٢ ـ تتبل بالملح والفلفل وعصير البصل والليمون ثم تشوى
٣ ـ تقدم على توست مدهون بالزبد أو ترص فى صحن وتجمل بالبقدونس

الكفتة بالترب :

المقادير : رطل لحم ضأن أو بتلو مفرى ناعماً ـ ملعقتان سمن ـ ملح ـ فلفل بهار ـ منديل خروف ـ ملعقتان صنوبر إذا اريد ـ ملعقة حلو بقدونس مفرى إذا أريد

الطريقة ـ ١ : تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن جيداً بالسمن . ثم يضاف الصنوبر

٢ : يقطع منديل الخروف الى أجزاء متساوية ويحشى كل جزء بمقدار من الخلطه ثم يلف كحشو الكرنب . وتشوى فى الاسياخ وتجمل بالبقدونس والطماطم

خامسا ـ الطهى فى الفرن

الروستو محشو بالبيض :

المقادير : رطلان لحم بتلو قطعة واحدة ـ ملء ملعقة كبيرة من سمن ـ ملح ـ فلفل ـ بهار ـ جيون للحشى المسلوق الجامد المتبل فى قليل من الماء

الطريقة ـ ١ : يفرد اللحم كالسابق ويلف وبداخله البيض المتبل بالدقيق
٢ ـ يطهى فى الفرن كالسابق ويقدم بارداً بعد تقطيعه حلقات ويجمل بسلطة الخس أو الخضر

روستو اللحم المفرى النيء :

المقادير : رطل لحم بتلو نخذه مفرى ناعماً ـ ع بيضة أو بيضتين ـ نصف ملعقة شاى مسحوق القرنفل ، واحد ونصف أوقية خبز منقوع فى لبن ومعصور منه ، ملح ـ فلفل ـ بهار ـ ملعقة شاى من بصل مفرى رفيعا ـ نصف أوقية سمن ـ صلصة بنية خفيفة

الطريقة ـ ١ : تمزج المقادير وتعجن بالبيض ٢ : تبرم وتلف فى ورقة مدهونة وتقدم ساخنة مع الصلصة البنية الخفيفة

البفتيك فى الفرن :

المقادير : رطل لحم مفرى ناعما ـ ملعقة كبيرة فتات خبز ـ ملعقة حلو من بصل مفرى ناعما ـ ملعقتان كبيرتان من بطاطس ناضج ـ بيضتان ـ ملح ـ فلفل بطاطس محمر ـ صلصة طماطم أو صلصة بنية للتقديم

الطريقة ـ ١ : يحمر البصل حتى يصفر لونه ثم يضاف اليه باقى المقدار ويعجن جيدا بالبيض

٢ : تقسم العجينة وتشكل مستديرات ثخانتها بوصة

٣ : توضع على صينية مدهونة ويوضع على كل قطعة لحم صغيرة من السمن

٤ ـ تزج فى الفرن وتطهى مدة دقيقتان

٥ : تقدم مع بطاطس محمر وصلصة طماطم أو بنية

سادسا ـ الطهى على البخار

قوالب اللحم على البخار :

نصف رطل لحم ناضج مفرى ، ملعقة حلو من بقدونس مفرى ، ربع رطل بهريز ملعقة شاى من دقيق ، نصف بصلة مفرية ، ملعقة سمن ، ملح ، فلفل ، بيضة أو بيضتان

الطريقة ـ ١ ـ يحمر البصل المفرى فى السمن ويرفع ثم يحمر الدقيق ٢ ـ يضاف البهريز تدريجا مع التقليب ثم يغلى ويضاف اليه اللحم والبقدونس والبصل ويتبل الخليط جيدا ويضاف اليه البيض ٣ ـ تدهن ٤ قوالب صغيرة ويوزع فيها الخليط وتغطى بورق مدهون بالسمن ، تطهى على البخار مدة نصف ساعة ٤ ـ تقلب من القوالب وتغطى بصلصة بنية ثم تجمل بالبازلاء أو الجزر السوتيه

الفصل الخامس

الطيـــور

شركسية الدجاج

المقادير - ٢ دجاجتان سمينتان . نصف أقة أرز . ملعقة أو ملعقتان من سمن بصلة - مصطكى وحبهان . ملح . فلفل ابيض . مقدار من صلصة الشركسية

الطريقة : ١- ينظف الدجاج ويكتف — ٢ - يشوح قليلا فى السمن ويضاف اليه المصطكى والحبهان ثم الماء والبصلة والملح وتترك حتى تنضج بحيث يكون مقدار المرق بعد نضج الدجاج حوالى ٥ ارطال . يصفى المرق . ويقدح قليلا من السمن ومعه قليل من الحبهان والمصطكى ثم يضاف مقدار المرق ويترك حتى يغلى فيضاف الارز ويترك على النار الهادئه حتى ينضج ويصير اشبه بالعصيدة . ٤ - يعمل مقدار من صلصة الشركسية . ٥ - يحمر الدجاج أو يترك مسلوقا بدون تحمير . ثم يقطع مقاطع منتظمة بقدر الامكان . ٦ - يوضع الارز فى طبق مستدير بحيث تجوف وسطه وتصب فى داخلة الصلصة . ٧ - ترص قطع الدجاج حول الارز أو فوقه . ٨ - يجمل الصحن بالبقدونس أو بكبد الدجاج الناضج المقطع حلقات

حمام محشو بالفريك

المقادير : زوج حمام : ملعقة حلو من السمن . بصلة متوسطة مبشورة وبصلة صحيحه ، نصف الى ثلاثة أرباع فنجان فريك . ملح . فلفل حصا . حبهان . كبد قونصة الحمام مقطعه

الطريقة : ١ - ينظف الحمام ويغسل جيدا ويتبل به . ٢ تعمل خلطة الحشو من الفريك والبصل المفرى المدعوك بالملح والفلفل والكبد والقونصة المقطعة والسمن ويتبل الحشو جيدا . ٣ يحشى الحمام بالخلطة وتكتف وقد تخاط فتحته أو تترك ٤ - يغلى الماء ويضاف اليه البصل والملح والحبهان ويلقى فيه الحمام [illegible]

نوعا ويترك حتى ينضج ثم يرفع من ماء السلق ويجفف ويحمر ٥ - يقدم ساخنا مجملا بالبقدونس

الدجاج المسبك.

المقادير. زوج دجاج مجهز مكتف . ملعقتان سمن . بصلة . قطعة كرفس وجزر، حبهان . رطل ارز لعمل الحاج ارز - ملح وفلفل ، وربع رطل ماء

الطريقه . ١- يحمر الدجاج فى مقدار من السمن ثم توضع الخضر المجهزه والشطة والحبهان والماء

٢ - يتبل ويغطى الاناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج مع ملاحظة اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر. يرفع الدجاج من الوعاء وتصفى الخضر بمصفاة سلك

٣ - يفرك الحاج ارز فى صحن ويوضع الدجاج عليه ثم يصب قليل من الصلصه المصفاه على الدجاج ويقدم الباقى فى قارب الصلصه الخاص يؤكل هذا الصنف ساخنا

الدجاج المسبك بالبطاطس

المقادير . دجاجه بدريه . ملعقه كبيرة من سمن بصلة .جزرة. ربع اقة بطاطس صغير مستدير . حبهان . ملح . فلفل . قطعة كرفس

الطريقه . تجهز الدجاجة ويتبل داخلها بالملح والفلفل ويوضع بها الكبد والقونصه وفصان حبهان ثم تحمر صحيحه فى مقدار السمن

٢ - يضاف اليها البصلة والكرفس والجزر ولتر ماء و تترك على نار متوسطه حتى تنضج

٣ - ترفع الدجاجة من الاناء وتقطع ٤ قطع وينزع العظم من الصدر وتترك فى مكان دافىء ثم تصفى الصلصة المتخلفة وتفصل بقايا الخضر

٤ - يقشر البطاطس الصغير ثم يحمر فى قليل من المسلى ويضاف اليه الصلصة السابقة المصفاة ويترك على النار حتى ينضج البطاطس ، ثم ترص قطع الدجاجة فى صحن دافىء وحولها البطاطس ثم تصب الصلصة فوقها

كولباتى الدجاج :

المقادير : كتاكيت - ملح - فلفل - ملعقة كبيرة من سمن - ملعقة كبيرة عصير ليمون وأخرى من بصل - ربع رطل ماء

الطريقة - ١ : تنظف وتجهز الكتاكيت بشقها من الظهر وينزع العظم من

الصدر والضلوع وتضرب بالساطور

٢ : تتبل بالملح والفلفل وعصير البصل والليمون مدة لاتقل عن ربع ساعة

٣ ـ يقدح السمن فى صينية ويرص داخلها الدجاج ويغطى بغطاء مسطح ويثقل ويترك حتى يحمر السطح السفلى فتقلب على الوجه الآخر وتحمر

٤ ـ يضاف مقدار الماء وملعقة كبيرة من عصير الليمون ، وتهدأ النار وتترك حتى تنضج وترفع وتغرف فى صحن دافىء كما هى أو تقطع الواحدة قطعتين

٥ تجمل بالبطاطس المحمر والبقدونس ويرش عليها الخلاصة المتخلفة

ملاحظة : ينسج على منوال هذه الطريقة كولياستى الحمام والديك الرومى

طاجن الحمام بالفريك :

المقادير : فنجان فريك ـ فنجان ونصف بهريز دجاج ـ حمامه سمينه مسلوقه نصف سلق ـ ملعقة سمن ـ ملح ـ فلفل

الطريقة ـ ١ : يجهز الفريك ثم يحمر قليــــلا فى السمن ويضاف اليه السائل والملح والفلفل ، ويترك ليغـلى مع تغطيـة الاناء ، ثم يوضـع نصف الفريك فى الطاجن ثم الحمام ثم النصف الباقى من الفريك

٢ : يغطى الطاجن ويزج فى فرن هادىء نوعا حتى يتم النضج

٣ : يقدح مقدار ملعقة صغيرة من سمن وترش على الوجه

٤ : يرفع الغطاء مدة ٥ دقائق ليحمر الوجه

٦ : يوضـع حول الطاجن ورقة شرشرة الطرف وتثبت بدبوس ويقـــدم الطاجن على طبق ملائم لحجمه

الدجاج بالبيض والبقسماط :

المقادير . دجاجة مسلوقة ـ بيضتان وبقسماط للتغطيــة ـ سمن للتحمير ـ قليل من البطاطس احمر للتجميل ـ ملعقة كبيرة دقيق ـ ربع ملعقة شاى من مسحوق الخردل ـ ملح وفلفل

الطريقة ـ ١ ـ تنزع الدجاجة من ماء السلق قبل تمام نضجها وتصفى من الماء وتجفف

٢ ـ تقطع قطعا مناسبة وينزع العظم والجلد

٣ ـ تتبل القطع بالدقيق المخلوط بالخردل والملح والفلفل

٤ ـ تغطى بالبيض والبقسماط ويحمر فى السمن البسيط أو الغزير وترفع على ورقة لتمتص السمن

٥ ـ ترص فى صحن دافىء وتجمل بالبطاطس والبقدونس

كفتة الدجاج .

المقادير ـ نصف رطل لحم دجاج مفرى ناضج ـ ملح ـ فلفل ـ جوزة الطيب بيض وبقسماط للتغطية ـ سمن للتحمير ـ ربع رطل صلصة بيضاء سميكة ـ نصف رطل صلصة للتقديم ـ مح بيضة أو ملعقة كبيرة من الكريمة للعجن

الطريقة ـ ١ ـ تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن بمح البيض وتتبل

٢ ـ تفرد فى طبق مدهون وتترك حتى تبرد

٣ ـ يقسم الخليط أقساما متساوية ، وتشكل مستديرات غليظة نوعا

٤ ـ تتبل المستديرات بقليل من الدقيق وتغطى بالبيض ثم بالبقسماط

٥ ـ تحمر تحميراً غزيراً وترفع من السمن وتوضع على ورقة

٦ ـ ترص فى صحن وتجمل بالبقدونس ، تقدم معها صلصة الطماطم فى القارب الخاص

وتعمل كفتة الديك الرومى مثل كفتة الدجاج على أنه يعمل هذا الصنف من بقايا الدجاج

روستو الدجاج .

المقادير ـ دجاجة كبيرة ـ ملعقتان كبيرتان من سمن ـ ربع أقة بطاطس صغير ـ نصف رطل صلصة بنية خفيفة ـ ملح ـ فلفل

الطريقة ـ ١ ـ تجهز الدجاجة وتتبل بالملح والفلفل وتكتف ، وتوضع فى صينية مدهونة سمنا وتغطى بورقة مدهونة ويوضع على سطحها مقدار من السمن

٢ ـ تزج فى فرن حار مدة ربع ساعة وتغطى اللحم بالسمن الذى بالصينية

٣ ـ يوضع البطاطس الصغير المقشور قبل تمام النضج بنصف ساعة

٤ ـ تنزع الورقة وتوضع الدجاجة فى صحن وتجمل بالبطاطس أو البقدونس

٥ ـ تقدم معها الصلصة البنية

الفصـــل السادس

الأسماك

يتركب السمك من المواد الغذائية الآتية :

المواد الازوتية (البروتين) : وتختلف نسبته تبعا للأنواع ، وتقل فى السمك الأبيض عنها فى الدهنى

المواد الدهنية : وتكثر فى الانواع الدهنية ، وتصل فى بعضها الى ١٨٪ من تركيبها كما فى سمك الثعبان

الماء : ونسبته باختلاف أنواع السمك

الأملاح : وأهمها الفسفور

صيادية السمك :

المقادير : نصف أقة سمك ، فنجان كبير من أرز ، ملعقة كبيرة مفرية ناعما . ربع رطل زيت شيرج أو فرنساوى ، فنجانان كبيران ماء ، ملح ، فلفل

الطريقة - ١ - يقلى البصل المفرى الزيت حتى يغمق لونه ثم يرفع الإناء بعيداً عن النار ويسحق البصل جيدا ، ويضاف الملح والفلفل اليه ويترك حتى يغلى

٢ - يضاف اليه السمك ويترك حتى ينضج فينزع ويصفى السائل لعمل الارز

ملحوظة : إذا أريد عمل حساء السمك الأدكن مع الصيادية ، تزيد مقدار الماء ، بحيث يكون لتراً ، وينزع السمك وجزء من السائل للحساء ، ويترك مقدار فنجانين من السائل لعمل الأرز

٣ - يضاف الارز النظيف المغسول الى السائل ويترك على النار الهادئة الى أن ينضج

التقديم : ١ - يغرف الارز فى الصحن ويرص حوله السمك المسلوق ويجمل بالليمون والبقدونس

٢ ـ يغرف الارز فى الصحن ويجمل بقليـــل من السمك المسلوق المفصص والليمون والبقدونس ، و تقدم مع باقى السمكة فى الصحن بعد تجميلها بالليمون والبقدونس

٣ ـ يوضع الارز فى قالب على هيئة طبقات متبادلة مع السمك المسلوق المفصص ثم يقلب القالب ويجمل بالليمون والبقدونس و بقية السمك

السمك المقلى :

تنشف قطع السمك بقطعة قماش نظيفة ويرش عليها الملح والفلفل والدقيق ، وتغلى فى طاس به زيت غال تماما أو زبدة ، وتبقى مدة ١٠ دقائق حتى تحمر من الوجهين ، ويرش عليها بقدونس مفروم ، ويقدم بجانبه قطع الليمون

السمك القاروس المقلى على طريقة سويته Saute :

يسلخ السمك ويقطع قطعا مربعـة وترش بالملح والفلفل وتتبل بفتات الخـبز وتغلى داخل طاس به زبدة أو زيت مدة ٨ ـ ١٠ دقائق والى أن يحمر وجها القطعة ويقدم مع مايونيز الطرطار

السمك القاروس بصلصة الكريمة :

المقادير : ٣ فناجين سمك قاروس مشوى قطعا . فنجان صلصة بيضاء متوسطة الكثافة ملعقتان كبيرتان بقدونس مفروم أخضر .

طريقه العمل : يوضع السمك فى الصلصة وهى ساخنه ويضاف البقدونس والفلفل والملح إذا دعت الحالة لذلك ويقدم مع بطاطس مفروم أو مشوى .

أبو جلامبو المسلوق :

تقطع الارجل الكبيرة والصغيرة ثم يفصل الغطاء بواسطة رفع الذنب وتنظيفه من الداخل واستخراج كل ما به من معدة وأمعاء وهى الموجودة على شكل كيس قريبا من الرأس يستخرج من اللحم ويستخلص من أجزائه المحار ثم يستخلص أيضا اللحم الموجود بالارجل ثم يفرم هذا اللحم ويمزج بالخل والزيت والملح والفلفل والشطه ثم يغسل القشر وينظف ويملأ بهذا المزيج ويرص فى طبق على ورق دنتلة ويزين بالارجل الصغيرة والبقدونس ويمكن استعمال المايونيز عوضا عن الخل والزيت .

جمبرى بالارز :

المقادير : فنجانان جمبرى مسلوق ومقشر فنجانان من أرز مسلوق ملعقتان

كبيرتان من كرفس مفروم . ملعقة صغيرة ملح ـ ثمن ملعقة صغيرة من فلفل بضع حبات شطه فنجانان من صلصه بيضاء متوسطة الكثافة نصف فنجان فتات خبز ناشف

الطريقة يخلط الجمبرى والارز والكرفس والفلفل والشطه والصلصه البيضاء معا ويوضع المزيج فى وعاء مدهون ويرش عليه فتات الخبز ويخبز فى فرن شديد مدة ٢٥ دقيقة حتى يحمر الخبز .

الاسماك الصغيرة المغلية (البربونى)

المقادير رطل سمك بربونى أو ما يماثله ، زيت أو شحم للتحمـــير ، ليمون دقيق . فلفل

الطريقة ينظف ويغسل السمك ويملح ويصفى من مصفاة ويجفف بقطعة قماش توضع ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق على فرخ ورق ثم توضع عليه كمية من السمك وتخلط بالدقيق ثم توضع فى سلة التحمير المصنوعه من السلك ويوضع فى غليه تماما فى حلة عميقة حتى يتصاعد منه دخان أزرق ثم يقلى مدة دقيقتين مع تحريك السلة من وقت لآخر بخفة ثم يستخرج السمك ويوضع على قطعة من الورق لتجفيفه ثم يقلى غيره وهكذا ثم يوضع فى طبق ويزين بقطع الليمون وقطع الخبز المحمصه ومبسوطه بالزبدة ويقدم ساخنا قدر المستطاع .

سمك المرجان الصغير المشوى

تنظف كميه من السمك المرجان أو ما يماثله ويملح وتتبل بالدقيق ثم تشد فى صاج ويوضع على مشواة على نار فحم رائقة حتى يحمر تماما ثم يسحب من السيخ وتوضع فى طبق وتقدم ساخنة جدا ثم تزين بقطع الليمون والبقدونس ويقدم بجانبها خبز محمص ومبسوطه بالزبدة .

كستليتة السمك

المقادير : نصف رطل من سمك مطبوخ ـ ١ ـ ملعقة كبيرة من بقدونس مفروم بيضه ـ أوقيتان من أرز أم بطاطس مسلوق . ملح ، فلفل فتات خبز ثلاث أواق صلصة بيضاء

الطريقة : يسلخ جلد السمك وتستخرج عظامه ويفرم تماما ويمزج بالبطاطس أو الارز المسلوق والصلصة والبقدونس ويملح يخفق صفار البيض ويضاف الى

المزيج ثم يسخن ويوضع فى طبق حتى يبرد ثم يقسم الى ست أو ثمانى قطع متساويه ثم تشكل على لوحه مرشوشه بالدقيق على هيئة ريش الكستليته بقدر المستطاع ثم توضع فى بياض البيض بعد خفقه وتتبل بفتات الخبز وتغلى فى زيت أو شحم وتجفف على قطعة ورق وتقدم فى طبق ساخن مفروش بورق الدنتله ويمكن غرز عود من المكرونه فى طرف كل قطعة تقليدا للكستليته الحقيقية ويزين الصحن بالبقدونس

سمك اللوت المحشو

المقادير : سمكة لوت زنتها ٤ ارطال ملعقتان كبيرتان من سمن أو زيت ، فنجانان ونصف فتات خبز ناشف ملعقتان كبيرتان من المخلل مفروم ملعقة صغيرة كابار ملعقة صغيرة من بصل مفروم . ملعقة صغيرة من بقدونس مفروم نصف ملعقة صغيرة من ملح ثمن ملعقة صغيرة فلفل ثمن ملعقة صغيرة من بريكا.

الطريقة : تنشف السمكة بقطعه شاش بعد تنظيفها وتقطع رأسها وذنبها وتشق من الوسط وتنزع عظام الظهر وما يمكن نزعه من العظام فى المواضع الأخرى بحيث تحتفظ السمكة بشكلها الطبيعى ثم تملح ويرش عليها الفلفل . يوضع الزيت فى طاس بعد غليه يضاف إليه فتات الخبز والمخلل والكابار والبصل والبقدونس والملح والفلفل والبريكا. وتقلب الجميع معا ثم يوضع هذا الحشو بين طبقتى اللوت ويرش بالزيت ثم يوضع فى صينيه مع نصف فنجان ماء ويوضع فى فرن معتدل الحرارة مدة ساعة واحد ثم يسقى من وقت لآخر بالزبد أو الزيت

سمك السلمون المسلوق

المقادير : ملعقة كبيرة من زيت أو زبد بصلة مفرومه رأس كرفس حزمة بقدونس جزره مفرومه أرطال ماء • ملعقة صغيرة . ملح ثمن ملعقة صغيرة فلفل ملعقة صغيرة من خل قطعة سمك سلمون زنة رطلين ونصف رطل

الطريقة : يسخن الزيت أو الزبد ويوضع فيها بصل والكرفس والبقدونس والجزر وتقلب مدة دقيقتين ثم يضاف الماء والملح والفلفل والخل ويترك حتى يغلى ثم يوضع السمك مربوطا فى قطعه شاش ثم تخفف الحرارة ويترك على النار مدة نصف ساعة ثم يرفع السمك من الحلة ويوضع فى صحن ويزين بقطع ليمون وبقدونس وتقدم معه صلصة البقدونس .

سمك المايونيز :

المقادير الاساسية : أقة سمك مسلوق ـ ملح وفلفل أبيض ـ من نصف رطل الى رطل صلصة مايونيز ـ ملعقة كبيرة عصير ليمون

التجميل : جمبرى مسلوق مقشور ـ بيض مسلوق جامد ـ خس ، سلطة طماطم صغيرة الحجم ، صحيحة أو مقورة ومحشوة بالصلصة والسمك المفرى ـ مخللات مختلفة كالخيار الرفيع والجزر والزيتون المحشو الخ . .

الطريقة : يسلق السمك ويضاف لماء السلق كمية من الكرفس علاوة على المقادير المضافة ، يرفع السمك من ماء السلق ويصفى من الماء وينزع من الجلد والشوك وهو ساخن مع حفظ الذنب والرأس صحيحة

٣ ـ يترك جسم السمك سليما كما هو أو يفرى بشوكة ، وتفضل الطريقة الاخيرة لخلوها تماما من الشوك الرفيع

٤ ـ يتبل اللحم المفرى فى الملح والفلفل وعصير الليمون وقليل من الصلصة والبيض

٥ ـ يوضع السمك المهروس فى صحن مستطيل على هيئة سمكة ويوضع لها الرأس والذنب وتغطى بالصلصة ، وتجمل على حسب الذوق بالمخللات والخس والطماطم والجمبرى والبيض

كفتة السمك :

المقادير : نصف رطل سمك مسلوق مفرى ـ ربع رطل بطاطس مسلوق ومهروس ـ ملعقة شاى من بقدونس مفرى ـ صفار بيضة ـ نصف أوقية زبد سائح ملح ـ فلفل ـ عصير ليمون

الطريقة ـ ١ ـ تخلط جميع المقادير بعضها ببعض جيدا ، ويضاف الزبد أو السمن السائح وتعجن

٢ ـ تشكل على هيئة مستديرات وتساوى جيدا وتغطى بالبيض والبقسماط

٣ ـ تحمر فى السمن أو الزيت المقدوح ، ثم ترفع منه وتصفى على ورقة

٤ ـ ترص بنظام فى الصحن وتجمل بالليمون والبقدونس ، وتقدم ساخنة أو باردة

كفتة الجمبرى :

المقادير : أقة جمبرى ـ ملعقة شاى من شبت مفرى ـ ملعقة شاى صغيرة كمون ناعم ـ من ٢ ـ ٣ ملاعق كبيرة أرز مدقوقا ناعما ـ ملعقة شاى من بقدونس

مفرى ـ ربع رأس ثوم إذا أريد ـ ملح وفلفل

الطريقة ـ ١ يغسل الجبرى جيداً عدة مرات ثم يقشر ويدق حتى يلين بشرط ألا ينعم

٢ ـ يخلط بالشبت والبقدونس والارز المدقوق حتى تتكون عجينة متوسطة الليونة

٣ ـ تتبل بالملح والفلفل والكمون وتشكل أصابع ثم تتبل الاصابع بالدقيق

٤ ـ تحمر فى الزيت ثم تطهى فى مقدار من الدمعة

ترلى السمك :

المقادير . نصف أقة سمك ـ رطل طماطم ـ ربع رطل زيت فرنساوى ـ نصف رطل خلاصة أو ماء ـ بصلة مفرية ـ قليل من الثوم المفرى ـ ملح ـ فلفل أقة خضر منوعة (بسلة ، بطاطس ، جزر افرنكى)

الطريقة ـ ١ ـ يحمر السمك فى الزيت يرفع ويحمر البصل المفرى

٢ ـ يضاف الثوم المفرى ويقلب حتى يحمر تضاف الطماطم المقشورة المقطعة وتقلب قليلا على النار

٣ ـ يصب الماء أو الخلاصة وتترك على النار حتى تغلى ، ثم تضاف اليها الخضر المجهزة حتى يتم نضجها يرص السمك فى صنية ويغطى بالخلطة السابقة

٤ ـ تزج الصنية فى فرن حار مدة عشر دقائق حتى ينضج السمك

٥ ـ يغرف السمك والخلطة بنظام ويجمل بالليمون والبقدونس

كزبرية السمك .

المقادير . نصف أقة سمك ـ ربع رطل زيت سيرج أو فرنساوى ـ نصف رأس ثوم مدقوق ناعماً ـ ملعقة حلو كزبرة ناعمة ـ رطل بصل ـ من نصف رطل الى واحد رطل طماطم ـ ملح وفلفل ـ قليل من الماء

الطريقة ـ ١ ـ يحمر السمك المجهز نصف تحمير فى الزيت ويرفع

٢ ـ يحمر البصل المفرى غليظاً فى زيت التحمير ثم تضاف اليه الكزبرة والثوم

٣ ـ تضاف الطماطم المصفاة وتترك حتى تنضج ثم يضاف اليها قليل من الماء

٤ ـ يوضع السمك ويغطى الاناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج السمك ثم يغرف أو يقسم

الفصل السابع

النشويات والبيض

مكرونة باللحم فى الكسرولة

المقادير : أربع فناجين مكرونة مسلوقة قطع كبيرة ، فنجان لحم مفروم فنجان صلصة بيضاء خفيفة ، نصف فنجان فتات خبز .

الطريقة يدهن قالب ويوضع به طبقة من المكرونة وطبقة أخرى من اللحم المفروم وطبقة من الصلصة البيضاء وتكرر هذه العملية حتى تنتهى جميع المواد ويرش فتات الخبز من فوق وتخبز فى فرن شديد الحرارة مدة ٢٥ دقيقة .

الارز المسلوق :

يغسل فنجانان أرز وينقعان طول الليل فى الماء ثم يصفى ويضاف إليه لتر ماء مغلى ويوضع على النار مدة نصف ساعة مع تقلبها من وقت لآخر حتى لا يحترق وذلك بواسطة شوكة ثم يصفى ويصب عليه قليل من الماء المغلى حتى لا يتلبك ويرد عل النار مدة خمسة دقائق أخرى .

الارز على البخار :

يغسل فنجان أرز وينقع فى ماء بارد طول الليل ثم يصفى ويوضع فى ماء مغلى مملح ويترك على النار مدة خمسة دقائق ثم تنقل الحلة داخل حلة أخرى بها ماء مغلى وتوضع على النار حتى ينضج مع تقليبة بواسطة شوكة .

الارز الاجراتين « Au Gratin » :

المقادير : ثلاث فناجين أرز مسلوق ، فنجان جبن مقشور ، فنجان ونصف صلصة بيضاء خفيفة .

طريقه العمل : توضع طبقة من الارز فى قالب مدهون بالسمن ثم ترش

طبقة من الجبن وتوضع طبقة أخرى من الصلصة البيضاء وهى ساخنة ويكرر ذلك إلى أن تنتهى المواد ثم يرش من فوق طبقة الجبن ويخبز فى فرن شديدة الحرارة مدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة

أسباكتى بالفرن :

المقادير : رطل مكرونه اسباكتى ملعقتان سمن - ملعقة كبيرة بصل مفروم فنجانان طماطم - ملعقة صغيرة ملح - ثمن ملعقة صغيرة فلفل - نصف ملعقة صغيرة بيريكا - ملعقتان صغيرتان سكر - فنجان جبن مقشور - ملعقتان فلفل أخضر .

الطريقة : تسلق المكرونة ويضاف اليه البصل والفلفل ويقلب حتى يحمر قليلا ثم يضاف اليه الطماطم والملح والفلفل والبيريكا والسكر وبعد ما يغلى مده عشرة دقائق يخلط بالمكرونه ثم يضاف اليها نصف فنجان جبن مبشور ويوضع الجميع فى صنيه مدهونة ويرش فوقها باقى الجبن وتخبز فى فرن شديدة الحرارة مدة ٢٥ دقيقة حتى يحمر الجبن .

عجة البيض الهاشة :

المقادير : صفار خمس بيضات ملعقة ملح صغيرة . بضع حبات فلفل بضع حبات شطه خمس ملاعق كبيرة ماء ساخن . بياض خمس بيضات . ملعقة سمن كبيرة

الطريقة : يخفق صفار البيض جيداً ويضاف إليه الملح والفلفل والشطه والماء الساخن ثم يمزج الجميع تماما ويلف المزيج ببياض البيض حتى يمزج تماما . يسيح السمن فى طاس ويصب المزيج فى قاع الطاس بشرط ان يفور تماما ويترك حتى ينضج على نار هادئه ولما يحمر يوضع الطاس فى فرن متوسط الحرارة مدة ١٥ دقيقة ثم يقدم مطبقا ومزينا بالبقدونس .

عجه البيض الهلامية :

تؤخذ المواد اللازمة وهى ٦ بيضات، نصف فنجان لبن، نصف ملعقة صغيرة ملح . ثمن ملعقة فلفل، ملعقة كبيرة سمن ويخفق نصف فنجان من الجلى بشوكه حتى يتكاثف ويمكن استعماله حشوا ولما ينضج فى الطاس يفرد عليه الهلام بسرعه ويطبق ويقدم حالا

عجة البيض الاسابنولية:

المقادير : ملعقتان كبيرتان سمن ثلاث ملاعق كبيرة فلفل اخضر مفروم ثلاث ملاعق كبيرة بصل مفروم . طماطمة كبيرة . ثلاث ملاعق كبيرة بقدونس مفروم . نصف فنجان عيش الغراب مفروم ثلاثة ارباع ملعقة صغيرة ملح . بضع حبات فلفل . بضع حبات شطه

الطريقه : يسيح السمن ويضاف إليه الفلفل الاخضر المفروم والبصل ويحمر على نار هادئه حتى ينضج ثم يقشر الطماطمة وتقطع إلى قطع صغير ويضاف الى الفلفل والبصل وكذا البقدونس المفروم والملح والفلفل والشطه ثم يترك على نار هادئة حتى ينضج الطماطم ثم تعمل العجه بالطريقة السابقه ثم توضع الصلصه فى نصف العجه وتطبق وتزين بالبقدونس المفروم وتقدم بسرعه

بيض بقطع الخبز

المقادير : قطع خبز . لبن . ٤ بيضات . نصف ملعقة صغيرة سمن سائح . نصف ملعقة صغيرة ملح . بضع حبات شطه .

الطريقة . يقطع الخبز الى قطع صغيره ويصب عليه اللبن ثم البيض بعد خفقه والملح والفلفل والشطه والسمن ويصب المزيج فى مأجور فخار بمقدار ثلاثة ارباعه ويخبز فى فرن معتدله الحرارة مدة نصف ساعه ويقدم حالا .

بيض اسكالوب

المقادير : ٦ بيضات مسلوقه تماما ربع ملعقة من ملح ونصف فنجان فتات خبز لبن فنجانان صلصه بيضاء خفيفه

الطريقه : يفرم البيض تماما ويضاف إليه الملح وتوضع فى قالب طبقة من فتات الخبز وطبقة من البيض وأخرى من الصلصه البيضاء ونكرر هذه العملية حتى تنتهى المواد مع رش طبقة من فتات الخبز فوق القالب ويخبز فى فرن معتدل الحرارة مدة ٥ دقيقة حتى يحمر الوجه ويقدم

الكتاب الثانى :

حلوى البيت

الفصل الثامن

الخضروات

المسقعة :

المقادير : أقة خضر ـ رطل لحم ـ رطل طماطم ـ ملح ـ فلفل ـ ربع رطل سمن ـ ثلاثة أرباع رطل خلاصة أو ماء بصلة كبيرة

الطريقة : ١ ـ تقطع الخضر حلقات أو شرائح وتحمر تحميراً خفيفاً فى السمن أو الزيت ٢ ـ تعمل البصلة باللحم المفرى ٣ ـ توضع المقادير فى إناء على هيئة طبقات متبادلة مع السائل ٤ ـ تسبك على النار أو الفرن

ملحوظة : ١ ـ تطبق هذه القاعدة فى عمل مسقعة الباذنجان والقرع والباميه والقنبيط والقلقاس

٢ ـ فى عمل الترلى تحفظ نسبة الخضر السابقة ، إلا أنها تكون منوعة

سوتيه الفاصوليا :

المقادير : نصف أقة فاصوليا مسلوقة ـ ملعقة حلو من بقدونس مفرى ـ ملح فلفل أبيض ـ نصف أوقية زبد

الطريقة ـ ١ ـ توضع الخضر ومعها الزبد فى إناء واسع نوعا ٢ ـ يوضع الإناء على نار هادئة لإعادة تسخين الفاصوليا مع التقليب بخفة ٣ ـ تتبل بالملح والفلفل وتوضع فى صحن ويرش عليها البقدونس المفرى فى حالة استعماله

دقية الفاصوليه :

المقادير : نصف أقة فاصوليه مجهزة ـ نصف مقدار من البصلية ـ جزرة مقطعة حلقات ـ ٤ فصوص ثوم

الطريقة ـ ١ ـ يقطع اللحم مكعبات صغيرة وتعمل البصلية

٢ ـ يوضع اللحم بالبصلية فى قاع دقية وترتب حولها حلقات الجزر

٣ ـ تشوح الفاصوليا فى قليل من السمن أو تسلق نصف سلق أو تترك نيئة
٤ ـ توضع الفاصوليا فوق اللحم فى الدقية ويضغط عليها قليلا حتى تتساوى
٥ ـ يضاف اليها السائل ماء أو مرق المذاب فيه الملح والفلفل
٦ ـ ترفع على نار هادئة مع تغطية الإناء حتى يتم نضجها
٧ ـ تقلب فى صحن عند الطلب

البازلاء البيوريه :

المقادير : أقة بازلاء مسلوقة ـ ربع رطل زبد ـ ملح ـ فلفل
الطريقة : ١ ـ تصفى البازلاء المسلوقة بمنخل ويضاف اليها الزبد والملح والفلفل
٢ ـ ترفع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى تتشرب الزبد وتغلظ قوامها

قوالب البازلاء البيورية :

المقادير : نصف أقة بازلاء مسلوقة مصفاة ـ ملح ـ فلفل أبيض ـ أوقية زبد
ع ٢ ـ ٣ بيضات
الطريقة ـ ١ ـ يسيح الزبد ويترك حتى يبرد نوعا
٣ ـ يضاف اليها مع البيض ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويخفق جيدا
٤ ـ تدهن بضع قوالب صغيرة بالسمن ويوزع عليها الخليط
٥ ـ توضع القوالب فى صنية بها ماء يصل لنصف ارتفاع القوالب
٦ ـ تغطى الصنية بورقة مدهونة وتزج فى فرن متوسطة مدة ٢٠ دقيقة
٧ ـ ترفع القوالب من الصنية وتترك حتى تهـــدأ الحرارة نوعا ، ثم تقلب وتقدم

الخرشوف بالصلصة البيضاء:

المقادير : عدد ٦ خرشوفات مسلوقة ـ رطل صلصة بيضاء ـ ملح ـ فلفل أبيض

للتجميل : بقدونس ـ حلقات ليمون ـ مقدار ربع رطل لحم مسلوق مقطع مكعبات

الطريقة ـ ـ يجهز الخرشوف ويسلق ويصفى من مائه ، ويرتب فى صحن وتصب فوقه الصلصة البيضاء

٢ ـ يجمل البقدونس والليمون واللحم أو بأحدها على حسب الرغبة ويقدم ساخنا

الخرشوف بالتربيه :

الطريقة ـ ١ ـ يقطع اللحم حلقات ويسلق فى رطلين من الماء حتى يقرب من النضج

٢ ـ تعمل الصلصة البيضاء من السمن و الدقيق وخلاصة ..اق اللحم واللبن أو الخلاصة فقط وتتبل جيدا بالملح والفلفل

٣ ـ يضاف اليه خرشوف مسلوق وبعض من الجزر المقطع و اللحم ، وتترك على نار هادئة حتى ينضج الجميع مع بعض من الليمون ، وتنزع من على النار وتقدم ساخنة

الخرشوف المحشو بالخضر :

المقادير : عدد ٦ من الخرشوف المسلوق البارد ، ملعقتان من بسلة مسلوقة ، ملعقتان من جزر مسلوق مقطع مربعات ، عدد ٢ بطاطس مسلوق مقطع مكعبات وبعض من الصلصة والبقدونس

الطريقة ـ ١ ـ تتبل الخضر بالصلصة كل على حدة مدة خمس دقائق

٢ ـ يملأ كل خرشوفتان بنوع من الخضر ويجمل خفيف بالبقدونس ويقدم باردا

الخرشوف المطمور المكور :

الطريقة : ١٢ خرشوفة مسلوقة نصف سليق تعمل البصلية ثم يضاف اليها الخرشوف المسلوق ويغطى الاناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج

كرنب صحيح مسبك بالعصاج :

المقادير . كرنبة صغيرة ، نصف رطل عصاج بالطماطم ، ملح ، فلفل ، نصف رطل طماطم مصفاة . ربع رطل ماء ، بصلة ، جزرة

الطريقة ـ ١ ـ تزال الأوراق الخضراء الخارجية ، وتسلق الكرنبة وهى صحيحة نصف سليق

٢ ـ تنزع الأوراق الوسطى باحتراس من جهة الرأس باستعمال سكين حاد

٣ - يملأ الفراغ بالعصاج وتربط الكرنبة في شاشة للمحافظة على شكلها
٤ - يقشر البصل والجزر ويقطع حلقات ويوضع في قاع الحلة وفوقه الكرنبة
٥ - يضاف الماء بالطماطم المصفاة ويتبل بالملح والفلفل ويصب الخليط في الإناء
٦ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة ، أو يزج فى فرن متوسط حتى ينضج
٧ - تفك الشاشة باحتراس وتوضع الكرنبة فى صحن ويصفى الصلصة وتصب حولها

قرنبيط بالصلصة البيضاء :

المقادير : رطل صلصة بيضاء سميكة ، قرنبيطة متوسطة مسلوقة ، أوقية جبنه رومى مبشور ، ملعقة كبيرة من بقسماط أبيض ، نصف أوقية زبد

الطريقة — ١ - يدهن طبق فرن أو صينية بالسمن الدافىء
٢ - ترص قطع القرنبيط المسلوقة بنظام ويرش سطحها بالجبن
٣ - تغطى بالصلصه البيضاء ويرش السطح خفيفاً بالبقسماط
٤ - تقطع الزبد قطع صغيرة وتوزع على السطح
٥ - تزج فى الفرن حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا

قرنبيط مطمور مكمور :

المقادير : قرنبيطة مسلوقة نصف سليق

الطريقة - ١ - تعمل البصلية ويضاف اليها القرنبيط المسلوق المقطع قطع متوسطة
٢ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج

مسقعة القرنبيط :

المقادير : نصف قرنبيطة مسلوقة نصف سليق ، ربع رطل سمن ، نصف رطل ماء أو بوريز ، ملح ، فلفل ، ثلاثة أرباع رطل صلصة باللحم المفروم

الطريقة - ١ - يقطع القرنبيط قطع متوسطة ويجفف ، ويحمر بالسمن نصف تحمير ويرفع
٢ - تعمل البصلية باللحم المفروم فى السمن المتخلف
٣ - توضع القرنبيط واللحم المفروم بالتبادل فى حلة أو طاجن ، بحيث تكون الطبقة الاولى من اللحم ، يتبل السائل بالملح والفلفل ويسقى به القرنبيط
٤ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة أو تزج فى فرن حتى يتم النضج

القرنبيط المحمر بالبيض :

المقادير : قرنبيطة صغيرة مسلوقة ، ثلاث بيضات ، ملح ، فلفل ، سمن للتحمير ملعقة كبيرة دقيق ، بقدونس

الطريقة ـ ١ ـ يكسر البيض ويرب قليلا ويتبل بالملح والفلفل

٢ ـ يقطع القرنبيط قطعاً منظمة ويجفف

٣ ـ تتبل القطع خفيفا بالدقيق ثم تغمس فى البيض

٤ ـ يحمر فى قليل من السمن وترفع القطع على ورقة لامتصاص السمن

٥ ـ ترص القطع بنظام فى صحن ويجمل بالبقدونس

القرنبيط بالنقيطة :

المقادير : قرنبيطة صغيرة مسلوقة نصف سليق ، مقدار من النقيطة ، مقدار من صلصة الطماطم ، بقدونس ، سمن ، ملعقة كبيرة من دقيق متبل بالملح والفلفل

الطريقة ـ ١ ـ يقطع القرنبيط قطع منظمة ويجفف ، ثم تغطى القطع خفيفاً بالدقيق المتبل

٢ ـ تغطى القطع بالنقيطة وتحمر فى السمن ، ترفع على ورقة لتمتص السمن

٣ ـ ترص القطع وتجمل بالبقدونس وتقدم ساخنة ومعها صلصة الطماطم فى الوعاء الخاص

القرع (المطمور المكور) بالبصلية .

المقادير والطريقة . يجهز القرع ويطبق عليه القاعدة العامة للتسبيك بعمل البصلية مع استعمال كمية أقل من الماء وبعض من الحمص

سوينة الجزر :

المقادير : رطل جزر مقطع حسب الرغبة ومسلوق نصف سليق ، نصف رطل ماء ـ ملح ـ فلفل ـ نصف أوقية زبدة

الطريقة : توضع جميع المقادير فى إناء ويرفع على نار هادئة حتى يتم نضج الجزر

٢ ـ يقدم كما هو أو يصفى من السائل المتخلف إن وجد ويجمل بقليل من البقدونس المصرى

الباذنجان المقلى بالبيض والبقسماط :

الطريقة ـ ١ ـ يقطع الباذنجان الرومى شرائح مستديرة رفيعة نوعا
٢ ـ يتبل بالملح ويثقل عليه للتخلص من مائه ثم يجفف جيدا
٣ ـ يتبل فى قليل من الدقيق ثم يغطى بالبيض والبقسماط ويحمر
٤ ـ يرص فى صحن بنظام ويجمل بالبقدونس وحلقات الطماطم

الباذنجان الأروس البلدى بالعصاج :

المقادير : رطلين باذنجان بلدى صغير نوعا ـ ملعقة سمن ـ نصف رطل عصاج بالطماطم ـ ملعقتان كبيرتان من صنوبر ـ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى ـ نصف رطل طماطم مصفاة ـ ربع رطل ماء أو خلاصة ـ ملح ـ فلفل

الطريقة ـ ١ ـ يقشر الباذنجان أو يقشر مقدار قيراط ويترك قيراط ويلاحظ ترك العنق
٢ ـ يشق من الجنب وينزع قليلا من لبه ويترك فى الماء والملح نصف ساعة
٣ ـ يرفع من الماء ويجفف ويحمر فى السمن ويرفع ثم يحشو بالعصاج المضاف اليه الصنوبر
٤ ـ يرص جنباً لجنب فى صينية مدهونة بالسمن
٥ ـ يضاف الماء لعصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويسقى به الباذنجان
٦ ـ يزج فى فرن متوسطة بعد تغطيته بورقة مدهونة بالسمن ويترك حتى ينضج

سوتية البطاطس :

المقادير : نصف أقة بطاطس صغيرة ، أوقية زبد ، ملعقة مقدونس مفرى ، ملح ، فلفل أبيض

الطريقة : يقشر البطاطس ثم يساق ، يسخن الزبد ويقلب بها البطاطس ويتبل بالملح والفلفل ويرش بالبقدونس ويقدم ساخنا

بطاطس بيوريه :

المقادير : نصف أقة بطاطس مسلوق ومهروس ناعماً ، أوقية زبد أو سمن ، ملعقتان من لبن حليب ، ملح ، فلفل أبيض

الطريقة ـ ١ ـ يهرس البطاطس المسلوق

٢ ـ يغلى اللبن مع السمن ، ويضاف اليه البطاطس المهروس والملح والفلفل الأسود
٣ ـ يقلب الجميع جيدا بملعقة خشب حتى تمتزج جميعاً ويبيض لونه
٤ ـ يقدم ساخناً أو مع أطباق أخرى

كفتة البطاطس :

المقادير : نصف أقة بطاطس مسلوق ومهروس جيدا مع صفار ثلاث بيضات وأوقية من السمن. ربع رطل عصاج ويضاف اليه صنوبر ، ملح ، فلفل . أبيض بقسماط للتغطية ، سمن ، بقدونس للتجميل

الطريقة ـ ١ ـ يسيح السمن على النار ويضاف اليه البطاطس ويقلبان جيدا
٢ ـ ينزع من على النار ليبرد ، ثم يضاف اليه البيض والملح ويقلب جيدا
٣ ـ يخفق الخليط لمدة ٥ دقائق
٤ ـ تشكل حسب الرغبة إما تخانتها قيراط أو على هيئة أصابع ، على أن يكون الحشو فى الوسط
٥ ـ تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن الغزير
٦ ـ تقدم ساخنة وتجمل بالبقدونس

رستو البطاطس :

تنتخب وحدات البطاطس الصغيرة ، تغسل وتقشر ويوضع فى ماء بارد ومنه وإما أن تترك نيئة أو تسلق نصف سليق
٢ ـ تجفف جيدا وتوضع فى صينية بها قليل من السمن وتزج فى فرن حار
٣ ـ يفتح الفرن مابين وقت وآخر ويغطى البطاطس بالسمن الذى بالصينية
٤ ـ تترك حتى تنضج حوالى ساعة إذا كانت نيئة ، ونصف ساعة إذا كانت نصف سليق وتقدم مع رستو اللحم والطيور

بيورية فريال :

المقادير : نصف أقة بطاطس مسلوق ومهروس ناعماً . أوقية زبد مع صفار ثلاث بيضات . ملح . فلفل . بيض للتلسيع

الطريقة ـ ١ ـ يهرس البطاطس جيدا
٢ ـ يسيح الزبد ويضاف اليه البطاطس ويقلب جيداً على نار هادئة حتى تتكون العجينة

٣ - يرفع من على النار ويتبل بالملح والفلفل
٤ - يخفق صفار البيض بقليل من الملح والفلفل ثم يضاف للبطاطس
٥ - يقلب الخليط جيداً ليمتزج به صفار البيض تماما
٦ - يوضع فى كيس ذو بلبلة منقوشة مثل بلبلة الشكلمة
٧ - تدهن صنية بالسمن الدفىء وترش بقليل من مسحوق الأرز الناعم
٨ - يضغط البطاطس من الكيس على هيئة وردة متوسطة مثل الشكلمة ، ويمكن وضع نصف فستقة فى وسط كل منها
٩ - يدهن الورد بالبيض المخفوق قليلا
١٠ - تخبز فى فرن متوسطة لمدة ١٠ دقائق حتى يحمر الوجه
١١ - يقدم فى الحال إما على حدة أو مع أطباق اللحم

الاسفاناخ بالجبن الرومى :

المقادير : رطلان اسفاناخ مسلوق . ٢ ونصف أوقية زبد . أوقيتان جبنه رومى مبشور

الطريقة - يسلق الاسفاناخ ويصفى ويفرم بالماكينة
٢ - يضاف اليه مقدار أوقيتان من الزبد ويقلب على نار هادئة
٣ - يضاف اليه الجبن الرومى مع الاحتفاظ بملعقة للوجه
٤ - يتبل بالملح والفلفل ويوضع فى صحن فرن مدهون ويرش وجهه بالجبن المبشور
٥ - يوزع على السطح مقدار نصف أوقية من الزبد مقطعة قطعا صغيرة
٦ - يزج فى فرن حار حتى يحمر الوجه

بيورية الاسفاناخ :

المقادير : رطلان من اسفاناخ . ثلاثة أرباع أوقيــة سمن . ثلاثة أرباع أوقية دقيق . نصف رطل لبن . ملح . فلفل أبيض . مثلثات خبز محمر

الطريقة - ١ - يجهز الاسفاناخ ويسلق ٢ - يصفى من ماء السلق ويفرى ناعماً بالسكين ٣ - تعمل صلصة بيضاء مخينة بالدقيق والزبد وربع رطل لبن
٤ - تضاف الصلصة للاسفاناخ ويغلى على النار لمدة ١٠ دقائق ٥ - يتبل

جيداً ، وتضاف اليه قليل من اللبن حتى يصير قوامه متوسط ٦ - يوضع فى صحن ويجمل بمثلثات الخبز المحمر

قالب الاسفاناخ بالبيض :

المقادير : رطلان اسفاناخ مكمور ، ٣ بيضات ، أوقية سمن ، ملح ، فلفل أبيض

الطريقة - ١ - يعمل الاسفاناخ المكمور باستعمال اللحم المفرى
٢ - يخفق البيض قليلا ويضاف اليه الملح والفلفل
٣ - يقدح السمن فى دقية ويدهن به الجدار تماما
٤ - يصب البيض فى الدقية ويحرك بنظام لتغطية قاعها وجدرانها
٥ - يصفى الاسفاناخ قليلا من سائله
٦ - توضع الدقية على نار هادئة أو فى الفرن لمدة ١٠ دقائق مع تحريكها مابين وقت وآخر لتحمير طبقة البيض
٧ - تترك لتهدأ قليلا وتقلب فى صحن وتقدم ساخنة

الملوخية بالسمك :

المقادير : رطلان ملوخيـة ، من نصف الى أقه سمك وأفضلها سمك الشيلان ، بصلة مفريه ناعمة ، لتر ماء ، بعض من الكسبرة الناعمة ، نصف رأس ثوم ، ٣ ملاعق زيت ، ملح ، فلفل ، بهرات

الطريقة - ١ - تغسل الملوخية وتقطف ، وإما أن تخرط أو تحلق باليد
٢ - ينظف السمك ويقطع جزلا ويتبل بالملح والفلفل
٣ - يقدح الزيت وتحمر فيه البصلة حتى يصفر لونها ، فيضاف لها الثوم والكسبرة ويقلب الجميع حتى يصفر الثوم
٤ - يضاف لتر ماء ويترك حتى يغلى فيضاف السمك وتهدأ النار ، ويترك حتى ينضج
٥ - ينشل السمك ويقدم بمفرده بعد تجميله بالبقدونس . أما الخلاصة فتستعمل لعمل الملوخية
٦ - تضاف الملوخية المجهزة المرق مع التقليب الجيد وتترك على النار حتى

تغلو غلوتين بدون غطاء ، ثم تنزع من على النار

الملوخية الجافة :

المقادير : كوبة ملوخية جافة ناعمة . لتر مرق طيور أو لحم . حزمتان سلق بعض من الثوم ناعماً . ملعقتان سمن

الطريقة - ١ - يغسل السلق جيداً ثم تقطف أوراقه وتخرط بالمخرطة

٢ - تعمل التقلية بالسمن والثوم ، ثم يضاف اليها المرق ويترك على النار حتى يغلى

٣ - يضاف السلق ويترك حتى يغلى خمس دقائق

٤ - تضاف الملوخية مع التقليب الجيد ، وتغلو غلوتين ثم تنزع من فوق النار

القلقاس بالخضرة :

المقادير : أقة قلقاس . بصلتان مفريتان . رطل لحم . لتر ماء أو خلاصة . عصير ليمونة . ملح . فلفل . رأس ثوم . ربع رطل سمن . حزمتان من سلق

الطريقة - ١ - يقشر القلقاس ويقطع مكعبات وينقع ويغسل جيدا

٢ - يقدح نصف مقدار السمن ويحمر فيه القلقاس نصف تحمير ويرفع

٣ - يضاف البصل المفرى للسمن المتخلف ويقلب معه قليلا ثم يضاف اللحم المقطع مثل الكباب ويقلب مع البصل حتى يصفر لونه

٤ - يضاف الماء ويترك حتى يغلى ثم يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون

٥ - تهدأ النار ويضاف القلقاس المحمر ويترك حتى يتم نضجه

٦ - تعمل الخضرة بباقى السمن وإما بالسلق وتضاف للقلقاس وتغلى ١٠ دقائق

قلقاس ممهوك (بيوريه) :

المقادير : واحد ونصف رطل قلقاس . أوقية زبد . نصف فنجان من اللبن . ملح . فلفل أبيض

الطريقة - ١ - يترك القلقاس صحيحاً ويمسح بقطعة مبللة ثم يوضع فى فرن حار حتى ينضج

٢ - يقشر القلقاس الناضج ويدهك ، ثم يضاف اليه الزبد واللبن والملح والفلفل ويقلب جيدا . طريقة التقديم - يقدم مع الكبد المشويه واللحوم الخ

الباميا الويكه

المقادير : ٢ رطل باميا خضراء . ٢ ملعقه كبيرة من سمن . رطل لحم مقطع مكعبات . بصلة كبيرة لتر ونصف خلاصة لحم أو طيور أو ماء . ملح . فلفل . قليل من الشطه . رأس ثوم للتقلية . شوية كسبرة . ملعقة كبيرة من السمن

الطريقة ـ ١ ـ تجهز الباميا ثم تخرط رفيعا وتحمر فى السمن وترفع

٢ ـ يحمر البصل فى السمن المتخلف حتى يصفر لونه ، فيضاف اللحم المقطع ويحمر

٣ ـ يضاف السائل ويتبل ويترك على النار حتى ينضج اللحم نصف نضج فتضاف الباميا

٤ ـ تحرك جيدا لتنهرى الباميا وتترك حتى تنضج ، فيعاد تتبيلها

٥ ـ تعمل التقلية فى السمن والكسبرة والثوم وتضاف للويكة

الاسبرج (كشك الماس) :

المقادير حزمتان اسبرج مسلوق . نصف رطل صلصة بيضاء . نصف أوقية زبد . ملعقة كبيرة من بقسماط ناعم

الطريقة ـ ١ ـ يصفى الاسبرج من ماء سليقه ، ثم يقطع قطع ٥ سم

٢ ـ ترص فى صحن فرن وتغطى بالصلصة

٣ ـ يرش السطح بالبقسماط وتوزع قطع الزبد على السطح ، ثم يزج الصحن فى فرن حار حتى يتم نضجه ليحمر وجهه

الطماطم المطبوخة :

المقادير : رطل لحم . ٣ أرطال طماطم مصفاة . ٣ ملاعق كبيرة من ارز . ماء . بصلة كبيرة . ملح فلفل

الطريقة ـ ١ ـ تعمل البصلية باستعمال نصف الطماطم

٢ ـ يضاف المقدار الباقى من الطماطم المصفاة وقليل من الماء والملح والفلفل وتركه على النار حتى يقرب اللحم من النضج

٣ ـ يغسل الارز ويضاف للطماطم وتهدأ النار حتى ينضج

الخضر بالكارى :

المقادير : نصف أقة خضر . مقدار من صلصة الكارى . نصف رطل لحم . فنجان ونصف أرز مسلوق

الطريقة ـ ١ ـ تجهز الخضر على حسب نوعها
٢ ـ تعمل صلصة الكارى باللحم وتغلى مدة نصف ساعة ثم تضاف اليها الخضر
٣ ـ تطهى على نار هادئة حتى تنضج ، وتغرف فى صحن وحولها الارز المسلوق

البصل المحمر

تحضير البصل ـ يقشر البصل ويقطع حلقات رفيفة أو يقطع ويفرم ناعما بالسكين ثم يغطى بالدقيق ويغمس فى بياض البيض ثم بالدقيق ويحمر وتستعمل للتجميل . يقشر البصل وتقطع حلقات ويغطى بالبيض والبقسماط ويستمل للتجميل (التحمير) يقدح السمن أو الزيت ويحمر فيه البصل ثم يرفع على ورقة لامتصاص المادة الدهنية .

كانخ العدس .

المقادير نصف قدح عدس بجبة مسلوق . بصلتان مقطوعتان حلقات رفيعة
الطريقة يدعك البصل بالملح والفلفل وتغسل بالماء البارد تخلط جميع المقادير وتتبل بالصلصة يوضع فى صحن ويجمل بالبقدونس المفرى .

الكشرى بالعدس أبو جبه

المقادير ـ فنجان عدس بجبة ـ فنجان ارز رشيدى ـ بصلتان مفريتان أو مقطعتان حلقات ملعقة سمن أو زيت ـ ملح ـ فلفل .

الطريقة ـ ينقى العدس والارز كل على حدة ٢ يساق العدس والارز كل على حدة وتتبل بالملح ٣ يصفى ويخلط العدس بالارز ٤ يقدح السمن والزيت ويحمر ثم يضاف السمن أو الزيت المتخلف للاناء الذى به الكشرى ويرفع على نار هادئة مدة عشرة دقائق ويغرف فى صحن ويجمل بالبصل المحمر ويقدم وقد تقدم معه صلصة الطماطم .

الحبوب

الفريك المفلفل ـ

المقادير ـ فنجان فريك ـ فنجان ونصف ماء ملعقتان سمن ـ ملح .
الطريقة ـ ينقى الفريك من الحصى ويغسل جيدا ٢ يقدح السمن ويضاف اليه

الفريك ويحمر ثم يضاف الماء والملح ويترك على نار هادئة حتى ينضج)

العاشوراء ـ ١ ـ يقشر القمح ويغسل ويسلق حتى يتم نضجه فيرفع من فوق النار ٢ ـ يصفى نصف المقدار بمصفاة ضيقة الثقووب ٣ ـ يضاف الناتج من من التصفية للإناء المحتوى النصف الغير المصفى ٤ ـ يعاد الاناء على النار ويترك حتى يغلى مع التقليب ٥ ـ يضاف اليه النشا والكورن فلور الممزوج جيدا بالماء البارد ويقلب جيدا ويترك حتى يغلى مدة خمسة دقائق مع التقليب ٦ ـ تحلى بالسكر ويضاف اليها ماء الورد والمسكرات مع الاحتفاظ بجزء للتجميل ٧ ـ تغرف فى صحون وتترك حتى تبرد نوعا ثم تجمل بالمسكرات والقرفة على حسب الزوق .

القرع المحشو .

الطريقة ـ نصف أقة قرع صغير ـ مقدار من الخلطه النيئة ـ نصف رطل طماطم مصفاة ـ قليل من الماء المغلى ملح ـ بصلة ـ قطعة كرفس إذا أريد .

الطريقة ـ يغسل القرع ويكحت وقد يترك بقشرة ٢ ـ ينزع اللب ثم تتبل من الداخل بالملح أو الكرفس وتوضع فى الحلة ٥ ـ ترص القرع المحشو بنظام ويضاف ويضاف اليه الطماطم المصفاه والسمن والملح ويرفع على نار هادئة مدة عشرة دقائق ٦ ـ يضاف الماء المغلى المملح قليلا ويترك الاناء على نار هادئة حتى ينضج يغرف بنظام وتصب حوله الصلصة .

الباذنجان الأسود الضلمة ـ

المقادير ٢ باذنجان أسود أروس نصف مقدار من خلطة سلة ربع رطل طماطم مصفاة ثوم ملح فلفل قليل من الماء المملح ٢ ـ ملعقة زيت فرنساوى جزرتان .. قطعة كرفس ـ بصله تقطع حلقات

الطريقة ـ يقور الباذنجان ويترك مدة ربع ساعة فى الماء المملح ـ نعمل خلطة الضلمة ويحشى بها الباذنجان كما فى ضلمة الفرع ـ الباذنجان الابيض المحشو كما فى الباذنجان الأسود ـ ظلمة الباذنجان الأبيض كما فى ظلمة الباذنجان الاسود

الفلفل المحشو

المقادير أقة فلفل ، مقدار من الحشو النيء أو مقدار من حشو الضلمة . ملعقة كبيره سمن أو ملعقتان زيت . ملح فلفل . بهار وقليل من الماء المملح

الطريقه ١ — يغسل الفلفل جيداً ويزال الكأس باحتراس وتزال البذور
٢ ـ يغسل من الداخل وينقع فى ماء مملح
٣ ـ يصفى من الماء ويتبل بقليل من الملح والفلفل والبهار
٤ يحشى بالخلطة المختارة مع ترك فراغ
٥ ـ تزال البذور ويقطع جزء من عنقة ثم تغطى الفلفل بالكاس المعدة وقد لا يغطى
٦ ـ يرص فى حلة . ويوضع له مقدار من السمن أو الزيت وقليل من الماء المغلى المملح
٧ ـ يرفع على نار هادئه حتى ينضج يرتب بنظام فى الصحن المعد ويقدم

الخس المحشو

المقادير ورق ٣ خس . نصف مقدار من الخلطة النيئه ـ نصف مقدار خلطة حشو ضلمة ملعقة كبيرة سمن أو ٢ ملعقة زيت ، قليل من الخلاصة أو الماء ـ ملح فلفل عصر ليمونه

الطريقه : تفصل أوراق الخس ويغسل جيداً وينزع العرق الغليظ من كل عرق باحتراس

٢ ـ يغلى مقدار من الماء المضاف إليه الملح ويوضع به مقدار من ورق الخس ويترك مدة دقيقتين ثم يرفع على مصفاة وتكرر العملية الى ان ينتهى الورق
٣ ـ يحشى على هيئة اصابع كما فى الكرنب أو يحشى على شكل مثلث الحجاب على ان تكون الجهة المثلثة للخارج
٤ ـ يرص فى حلة ويرفع على النار وبعد خمسة دقيقة يضاف إليه قليل من السائل المملح وعصير الليمون ومقدار من السمن أو الزيت
٥ ـ تترك هادئه حتى يتم نضجه
٦ ـ يقدم ساخنا أو بارداً فى حالة استعمال حشو الظلمه ويقدم معه كامخ اللبن الزبادى

محشو ورق العنب

المقادير : رطل ورق عنب . مقدار من الخلطة النيئه . فنجان من الارز . ملعقة كبيرة سمن قليل من الماء . عصر ليمونه

الطريقه ١ ـ يغسل ورق العنب مراراً فى الماء البارد . ثم يفرد الورق ويرتب مجموعات بعضها فوق بعض

٢ ـ تسلق كل مجموعة فى الماء المغلى المضاف إليه قليل من الملح ثم ترفع باحتراس وتوضع فى مصفاء

٣ ـ تعمل الخلصة وتتبل جيداً

٤ ـ تقطع العنق من الورق ويفرد بحيث تكون الجهة الملساه للخارج

٥ ـ يوضع جزء قليل من الخلطة على الورقة وتلف كالاصبع

٦ ـ يفرش قاع الحلة بجزء من ورق العنب ويرص المحشو بنظام ويوضع فوقه السمن

٧ ـ يرفع الأناء على النار لمدة ٣ دقائق ، ثم يضاف للحشو قليل من الماء المملح ويترك حتى يقرب من النضج ، فيضاف عصير الليمون ويضاف قليل من الماء كما لزم الحال

٨ ـ يغرف فى صحن بنظام

الطماطم المحشوة بالعصاج والأرز

المقادير : عدد ١٢ طماطم جامدة مستديره ربع رطل عصاج ، ثلاث ملاعق كبيرة أرز مسلوقه . ملعقة شاى من بقدونس مفرى قليل من السمن . ملح . فلفل

الطريقة: ١ ـ تجهز الطماطم وتقور وتتبل كالسابق

٢ ـ تخلط العصاج بالأرز والبقدونس وتتبل الخليط بالملح والفلفل

٣ ـ تملا الطماطم بالخليط وتدهن بالسمن

٤ ـ ترص فى صينيه مدهونه بالسمن وبزج فى فرن متوسط مدة عشر دقائق

٥ ـ ترص فى صحن وتجمل بالبقدونس وتقدم ساخنه

تم الكتاب

محتويات الكتاب

الطبعة الأولى فى اغطس سنه ١٩٤٧